



Le CLIC de la Vallée du Tech

Centre Local d'Information et de Coordination

Lettre d'information n°5

Janvier à Avril 2020

Chargé des solidarités humaines, le Département des Pyrénées-Orientales a fait du bien vieillir une priorité.

Le CLIC est aujourd'hui l'un de nos principaux relais sur le territoire. Nous avons voulu en faire un outil de proximité, apte à répondre à toutes vos questions et à vous conseiller dans vos démarches quotidiennes. Que vous soyez une personne âgée, un membre de son entourage, un professionnel en lien avec les seniors, n'hésitez donc pas à vous rendre dans l'une des nombreuses permanences du CLIC.

Vous y retrouverez l'ensemble des services proposés par le Département pour vous accompagner jour après jour, au plus près de vos besoins.

Hermeline MALHERBE

Présidente du Département des Pyrénées-Orientales



Home sweet home

Notre lieu d'habitation nous ressemble. Nous y avons ancré nos habitudes, avec le temps, et tout organisé pour s'y sentir vraiment bien. Mais ce doux cocon peut vite devenir compliqué à vivre, du fait d'un accident de la vie ou de la simple avancée en âge. Si l'on veut, malgré tout, rester chez soi, il vaut mieux prévoir. Les solutions existent : aides humaines, techniques, domotique, travaux d'aménagements. Le CLIC vous propose en ce début d'année 2020 une information sur les aménagements possibles de votre logement. Alors n'attendez pas que le problème se pose à vous pour venir poser vos questions !



Nos rubriques

- A vos agendas : l'actualité du CLIC
- Vos rendez-vous réguliers
- L'art et vous
- Ça s'est passé près de chez vous
- Où nous rencontrer

Si vous souhaitez recevoir cette lettre d'information par mail, merci de nous en faire la demande à : clitech@cd66.fr

Toutes les actions mentionnées dans cette lettre sont gratuites. Certaines d'entre elles ont été financées par les organismes suivants :



*Solidaire et Engagé
pour vous*



leDépartement66.fr



A vos agendas : l'actualité du CLIC

Histoires d'ici et d'ailleurs

Céret 1 vendredi par mois à la médiathèque
10 janvier, 7 février, 13 mars à 15h

Wilfried Delahaie raconte des histoires tirées d'un large répertoire. Sa présence et son talent de conteur sont les ingrédients qui rendent ces séances agréables. Emotion garantie ! Aucune inscription n'est nécessaire.



S'occuper de soi

Voici plusieurs propositions pour vous occuper de votre image et de votre forme : des ateliers pour tous à partir de 60 ans, pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête.

> Atelier de prévention

nutrition, prévention des chutes, estime de soi
A partir du 2 Décembre

Saint-Laurent

Le lundi de 14h à 16h30
Foyer socio culturel

Prats de Mollo

Le lundi de 9h30 à 12h
Mairie

Inscriptions : 04 68 89 41 91

avec les associations Les emplois Familiaux et L'instant socio

> L'Atelier des seniors

Saint Jean Pla de Corts

Tous les mardis au Centre Socio Culturel
1^{er} groupe : 9h30 - 12h / 2^{ème} groupe : 14h - 16h30
Prochaines dates : Janvier : 7, 14, 21, 28 - Février : 4, 11, 18

Inscriptions : 06 07 45 86 67

atelier proposé par l'association L'instant socio

> Ateliers nutrition

St Genis des Fontaines

Les mardis de 14h à 16h
A partir du 14 janvier
Salle du foyer
Rue G.Clemenceau

St Jean Pla de Corts

Les mardis de 14h à 16h
A partir du 10 mars
Salle à déterminer
(renseignements auprès de la mairie)

Pour acquérir les bons réflexes en matière d'alimentation pour un bien-être durable avec l'association J.Sauvy. Inscriptions :



Argelès un atelier nutrition sera proposé par l'assad argelès : renseignez-vous au : 04 68 81 39 25

> L'atelier Chant - relaxation - yoga du son

Sorède Le jeudi de 14h à 16h30 à partir du 23 avril
à l'EHPAD les Valbères



Exercices ludiques de techniques vocales et de respiration, pour apprendre à libérer sa voix et ses émotions.

Atelier proposé par l'association J.Sauvy, en partenariat avec l'association « Au cœur du son ». Inscriptions : 04 68 95 30 30

> Embellissez votre retraite grâce au monde végétal

Amélie-les-bains À partir de février

De l'art floral à l'aromathérapie, de nouvelles idées pour égayer votre quotidien et développer de bonnes énergies
Tous les renseignements sur les dates, lieu et horaires auprès du CCAS de la mairie : 04 68 39 91 37



Bien vivre chez soi

Céret Le 2 mars 2020 de 14h à 16h30
à la salle de l'Union

> Conférence

« Un habitat confortable et adapté à ses difficultés d'autonomie : comment être bien chez soi »

Afin de prévoir les aménagements possibles de votre logement, parce que vous en ressentez déjà le besoin ou à titre préventif, et connaître toutes les aides auxquelles vous pouvez prétendre, des intervenants spécialistes de la question vous proposeront leur expertise dans un échange convivial. Des rencontres individuelles pourront également se faire : n'hésitez pas à venir poser les questions qui vous préoccupent. Sans inscription.

Du bon usage des médicaments

Mieux connaître les effets de la consommation de médicaments et des interactions entre eux, comprendre leur ordonnance, repérer les symptômes de vigilance et d'alerte et communiquer auprès des professionnels de santé
Atelier proposé par l'association Brain up.



Sorède Les mercredis 18 et 25 mars, 1^{er} et 8 avril
de 14h à 16h à l'EHPAD Les Valbères

Inscriptions auprès de l'EHPAD : 04 68 95 30 30

Maureillas Les mardis 4, 11, 18 et 25 février
à partir de 14h à la Maison pour tous

Inscriptions à la Maison Pour Tous : 04 68 21 61 27

Infos partenaires

Renseignements auprès de vos mairies

Ateliers d'Activité Physique Adaptée et Vitalité :

- Sorède, St Génis, Argelès et Elne avec Profession Sport 66
- Saleilles avec Equilibre 66
- Argelès avec Ufolep et profession sport 66

Ateliers numériques :

- Céret, St Jean Pla de Corts, Maureillas avec UFCV
- Argelès avec Assad Argelès et MSA (3 ateliers en tout)
- St génis et Sorède avec Joseph Sauvy
- Amélie-les-Bains avec Agir abcd Roussillon et l'Association Joseph sauvy

Ateliers mémoires :

- St Génis, Sorède avec Joseph Sauvy, Elne avec Profession Sport 66

Activités culturelles :

- Vallespir et Haut-Vallespir : Visites de sites culturels, rencontres d'artisans avec UFCV
- Amélie-les-bains : Atelier écriture, atelier théâtre, art floral
- Le Boulou : Créativités, compositions florales, atelier peinture et écriture, parole et musique, yoga du rire

Les lectures

Martine Villard et Béatrice Millez vous content poésies, nouvelles et histoires en tous genres pour le plus grand plaisir de vos oreilles :

L'instant de lecture à la Médiathèque d'Argelès-sur-Mer :

16 janvier - 13 février - 12 mars - 9 avril - 7 mai - 11 juin à 14h30

Lecture à voix haute à la Bibliothèque de Saleilles :

9 janvier - 23 janvier - 27 février à 14h30 - les dates de mars et avril seront communiquées par la bibliothèque

Le Café Rencontre

Nous vous accueillons dans notre local situé **2 boulevard Edouard Herriot à Argelès**, un vendredi par mois, de 13h30 à 15h, pour un café, un thé, bavarder de tout et de rien

Prochaines dates : 10 janvier, 7 février, 13 mars, 3 avril



La permanence numérique



Le CLIC met à votre disposition un ordinateur et un accompagnateur de l'association Agir abcd, 1 fois par mois, pour vos démarches administratives. Pensez à réserver votre créneau horaire.

Prochaines dates : 29 janvier, 25 février, 24 mars, 28 avril



L'art et vous

Art et Recyclage

Lors de la semaine bleue, et à l'initiative de la résidence d'autonomie « Le Stabulum » du BOULOU, les enfants de la MJC de la commune et leurs aînés ont participé à un atelier de recyclage.

L'objectif était de d'utiliser des chambres à air de vélo ou de moto. L'effet de surprise était garanti.

Découper, coller, colorier pour créer de jolies broches à vêtements ou des barrettes à cheveux, tout cela dans la bonne humeur.

L'ambiance était au partage et au plaisir d'offrir.



*« Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme »
(Antoine LAVOISIER)*

Bouquins



Le CLIC met à votre disposition une boîte à livres dans son local à Argelès : venez déposer et emprunter des livres quand vous le souhaitez

(Trouvez nos horaires d'ouverture sur la page suivante)



Ça s'est passé près de chez vous



Bien bouger à Saint-Génis des Fontaines

Conférence Vieillissement et bien-être à St Jean Pla de Corts



Le café rencontre au local du CLIC à Argelès



Où nous rencontrer ?

Nos Permanences d'accueil sans rdv :

ARGELES SUR MER	<u>Mardi, jeudi, vendredi matin</u> 9h - 12h	CLIC 2 bd Edouard Hériot – Argelès sur Mer
CERET	<u>Mercredi après-midi</u> 14h - 17h	MSP 25, av François Mitterrand – Céret

Nos Permanences d'accueil sur rdv :

SAEILLES	<u>1er jeudi après-midi</u> 14h - 16h30	Hôtel de Ville 2 bd du 8 mai 1945 – Saleilles
AMELIE-LES-BAINS	<u>2ème jeudi après-midi</u> 14h - 16h30	La Maison des Permanences 22 bis av du Vallespir – Amélie-les-Bains
SAINT-LAURENT-DE-CERDANS	<u>2ème mercredi matin</u> 10h - 12h	Mairie Rue de l'église – St-Laurent-de-Cerdans
ELNE	<u>3ème mercredi matin</u> 9h - 12h	Antenne d'Elne 63 route Nationale

..... **Nouveau**

Nous proposons une disponibilité supplémentaire, pour des rdv individuels, sur certaines communes, dans vos mairies, à la demande :

- Haut-Vallespir : les 1er et 4èmes mercredis matins du mois
- Territoire des Albères et Plaine Ilberis : les 3è et 4è jeudis après-midi

N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations



Téléphone : **04 68 87 57 30**

Courriel : **clictch@cd66.fr**

*Solidaire et Engagé
pour vous*



leDépartement66.fr