

# LE CLIC DE PERPIGNAN



Lettre d'information du Centre Local d'Information et de Coordination - Juin 2026



*“ T'es pas vieux, t'es juste jeune  
depuis plus longtemps que les autres. ”  
Anonyme*



**Le CLIC s'adresse aux personnes âgées de plus de 60 ans,** leur entourage et les professionnels médico-sociaux.

**L'objectif est d'informer** afin de faciliter l'accès aux droits dans une logique de proximité et d'orienter vers les organismes compétents dans le respect du choix de vie de la personne.

**Les actions du CLIC se déclinent selon 2 axes principaux :** maintenir l'autonomie et lutter contre l'isolement social.

**Le CLIC,**  
**une équipe à votre écoute**

**L'ensemble de l'équipe se mobilise** pour apporter un soutien aux personnes seniors et à leurs familles,  
**via des permanences physiques, des liens téléphoniques ou des visites à domiciles.**

## **CLIC - Permanences pour les seniors**

### **Permanences des Assistants sociaux CLIC**

**Direction des MSP de Perpignan**

**Sur rendez-vous au 04 68 86 69 07 ou clicperpignan@cd66.fr**

**Lundi, mercredi et jeudi**  
Assistantes sociales

De 14h à 16h

Site Foch  
Site du Moulin à Vent  
Site de Canet

### **« Aller vers » !**

**Contribuez avec nous, à la lutte contre l'isolement et au maintien du lien social :**

**Si vous repérez une personne isolée, osez donner le numéro du CLIC et/ou appelez-nous !**



**04 68 86 69 07**



Ateliers alimentation  
le **14 septembre 2026** !  
Vous êtes intéressés ?  
Appelez le CLIC.

## *Pas de retraite pour la fourchette !*

Bonjour à tous,

Comme nous l'avons précédemment évoqué, avec l'âge il est fréquent de constater une diminution de l'appétit. Les repas nous donnent moins envie, les portions nous paraissent énormes, et le goût des aliments semble moins attrayant.

Pourtant bien manger reste essentiel pour préserver notre santé, notre énergie et notre autonomie.

Nous avons tendance à manger des plats préparés. Ils sont pratiques mais peu intéressants sur le plan nutritionnel, or notre corps a besoin de carburant pour fonctionner.

Nous savons que l'appétit diminue lorsque nous prenons de l'âge pour différentes raisons.

Pour des raisons organiques : la digestion est ralentie, l'appétit est en baisse, la mastication peut être parfois difficile.

Pour des raisons sociales : le fait de se retrouver seul devant sa barquette plastifiée ne donne pas envie de manger.

Heureusement, ceci n'est pas une fatalité, car il existe des solutions simples et efficaces pour prendre du plaisir en mangeant.

### **Premièrement : Soigner la présentation de son repas**

Comme dit le diction, on n'est jamais mieux servi que par soi-même !

Alors pourquoi ne pas utiliser la belle vaisselle du Dimanche ?

A nous les beaux couverts et la vaisselle fine !!

Pourquoi les laisser au fond du placard et de ne pas en profiter ?

### **Deuxièmement : Ne pas forcer sur les proportions**

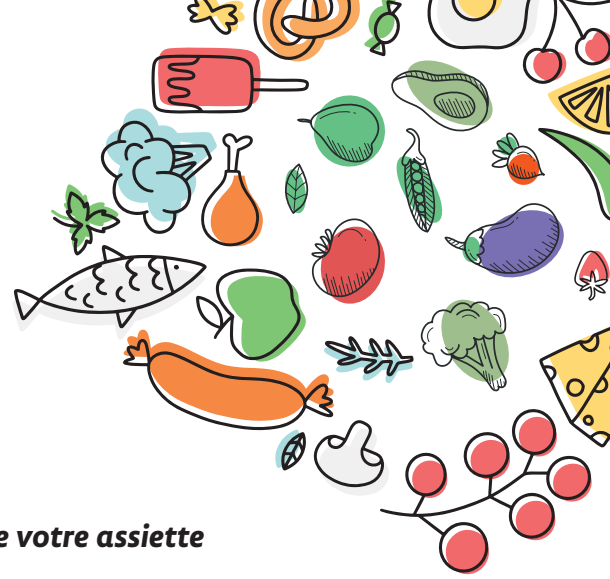
Gardez vos quantités habituelles, mais enrichissez-les.

Mettez de l'avocat, des dés de jambon, du fromage, ou encore de l'œuf dur dans vos crudités, dans votre omelette.

Rajoutez un œuf en plus dans votre quiche, rajoutez de la poudre de lait dans le café, les fromages blancs, la purée.

Mettez une belle cuillerée de légumineuses dans votre soupe comme des lentilles, des pois chiches des pois cassés, des haricots blancs, rouges.

Ne lésinez pas sur le fromage râpé, la crème fraîche pour gratiner vos légumes.



### **Troisièmement : Soignez la présentation de votre assiette**

*Vous le valez bien !!*

*Si vous mangez un plat tout prêt, il sera toujours plus appétissant dans une belle assiette, accompagné d'une petite salade par exemple.*

*Même si vous avez des soucis de mastication et que votre alimentation doit être mixée, séparez les différents aliments et textures, cela donne plus envie et libre à vous de mélanger par la suite si vous le préférez.*

### **Quatrièmement : Les collations**

*Elles sont déclinables à l'infini selon vos goûts. Le yaourt mélangé aux fruits frais, ou encore avec du miel, ou de la confiture, ou un nappage au chocolat, au caramel, aux fruits rouges... Tout ceci dans une belle coupelle bien sûr ! Un morceau de votre fromage préféré, une part de gâteau..*

*Les collations permettent de maintenir votre énergie entre les repas, vous pouvez donc vous le permettre le matin, l'après-midi ou encore le soir si vous mangez tôt vers 18 heures.*

*Prendre soin de soi, de son corps passe aussi par l'attraction visuelle.  
Une belle assiette donne toujours envie n'est-ce pas ?*

*Alors faites-vous plaisir, mettez-vous en plein les yeux afin de vous alimenter avec plaisir !*

*Et surtout n'oubliez pas : notre corps est important, prenons-en soin.*

*A bientôt,*

**Christelle et Valérie,**

*Infirmières territoriales, équipe Autonomie*



UNION NATIONALE  
**UNADEV**  
DES AVEUGLES ET DÉFICIENTS VISUELS



**Mêlez-vous  
de ceux qui ne vous  
regardent pas !**

**Centre régional Unadev  
Occitanie - Perpignan**

8, rue des Variétés - 66000 Perpignan  
04 68 64 49 63  
occitanie.perpignan@unadev.com

[www.unadev.com](http://www.unadev.com)





## Centres régionaux Unadev

### > Auvergne-Rhône-Alpes - Lyon

31, rue Mazenod  
69003 Lyon  
04 37 37 89 47  
aura@unadev.com

### > Hauts-de-France - Lille

15, place aux Bleuets  
59800 Lille  
03 20 45 28 13  
hdf@unadev.com

### > Île-de-France - Boulogne

41, avenue Édouard Vaillant  
92100 Boulogne-Billancourt  
01 71 16 11 95  
idf@unadev.com

### > Nouvelle-Aquitaine - Bordeaux

12, rue de Cursol  
33000 Bordeaux  
05 24 07 14 37  
nouvelle.aquitaine.bordeaux@unadev.com

### > Nouvelle-Aquitaine - Pau

45, rue Émile Guichenné  
64000 Pau  
05 59 12 21 36  
nouvelle.aquitaine.pau@unadev.com

### > Occitanie - Perpignan

8, rue des Variétés  
66000 Perpignan  
04 68 64 49 63  
occitanie.perpignan@unadev.com

### > Occitanie - Toulouse

11, rue Moulin Bayard  
31000 Toulouse  
05 62 73 61 21  
occitanie.toulouse@unadev.com

### > Provence-Alpes-Côte d'Azur - Marseille

17, rue Emile Duclaux  
13004 Marseille  
04 91 81 68 87  
paca@unadev.com



# UNADEV

UNION NATIONALE  
DES AVEUGLES  
ET DÉFICIENTS VISUELS

### > Siège social

12, rue de Cursol  
CS 80 351  
33002 Bordeaux Cedex  
05 56 33 85 85  
unadev@unadev.com

[www.unadev.com](http://www.unadev.com)



## Faites un don !

0 800 940 168

Service &  
appel gratuits

### > EHPAD Louis Braille

2, avenue d'Izon  
33870 Vayres  
05 57 74 81 44  
contact@ehpad-louisbraille.fr  
www.ehpad-louisbraille.fr

## Actions des partenaires



**L'** Union Nationale des Aveugles et Déficients Visuels adit depuis 1929 pour améliorer la vie quotidienne des personnes aveugles et malvoyantes et participe à leur épanouissement individuel et collectif.

Pour chacun, grâce à nos 8 centres régionaux, notre EHPAD et des relais sur l'ensemble du territoire, nous proposons des activités adaptées, des projets communs et des expériences qui développent l'autonomie et renforcent le pouvoir d'agir.

Avec le soutien de nos partenaires publics, privés et de nos donateurs, nous finançons l'accompagnement, la recherche et l'innovation.

Grâce aux richesses humaines que sont nos adhérents, nos donateurs, nos bénévoles et salariés, nous agissons pour prévenir le handicap visuel et plaider pour une société véritablement inclusive pour tous.

### Notre mission



#### ACCOMPAGNER

et accueillir les personnes aveugles et malvoyantes



#### PRÉVENIR

le handicap visuel



#### PLAIDER et ŒUVRER

pour renforcer le pouvoir d'agir

plus de  
**3 800** bénéficiaires  
dont **40%** d'adhérents

plus de  
**266 200**  
donateurs

**165** salariés  
dont **22%** ont une RQTH

**1,1M€**  
pour la  
recherche

## Le centre régional Unadev Occitanie, Perpignan

Le centre régional de Perpignan peut agir sur l'ensemble du territoire Occitanie.

Un accueil personnalisé des personnes en situation de handicap visuel est assuré par les professionnels du centre, afin de les orienter sur les différentes activités et accompagnements dont ils peuvent bénéficier.

EN 2022

**290** bénéficiaires  
dont 140 adhérents

**15** bénévoles

**19** activités  
socio-culturelles et sportives  
régulières

**43%** des bénéficiaires  
en accompagnement social

**16%** des bénéficiaires  
formés en multimédia

**271**  
personnes sensibilisées  
en entreprise, écoles,  
institutions, etc...

### > Animations socio-culturelles et sportives

Le centre régional, implanté à Perpignan, met à disposition des bénéficiaires un lieu d'écoute, d'échanges et de rencontres.

Ses actions reposent sur la volonté d'offrir au public aveugle et malvoyant des activités socio-culturelles, sociales et sportives afin de favoriser leur épanouissement personnel et créer du lien social (activités manuelles, bien-être, sportives, activités ludiques, sorties événementiels, initiations, groupes de paroles, etc...).

Les professionnels du centre régional de Perpignan accompagnent les bénéficiaires sur la pratique d'activités en inclusion.

### > Accompagnement social

Le service social propose, lors d'entretiens physiques ou téléphoniques, écoute, conseil et orientation. Deux travailleurs sociaux diplômés d'Etat et soumis au secret professionnel, soutenus par une assistante administrative, accompagnent les bénéficiaires dans une démarche globale pour tout ce qui est en lien avec la déficience visuelle : ouverture de droits, démarches administratives, soutien dans les difficultés personnelles et familiales, accès à la rééducation, à des aides humaines et techniques...

### > Animation Multimédia

Ce service propose des formations d'informatique adaptées, de langues étrangères et de braille dans le cadre de projets personnels ou professionnels. Ces formations peuvent être dispensées dans les centres régionaux ou à distance.

#### Et aussi...

- Dispositif National d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (DNAAD) : financement d'interventions à domicile.
- Pôle mobilité et accessibilité : rééducation, locomotion, démonstration de matériel adapté.

Retrouvez l'agenda des activités sur internet <http://agenda.unadev.com> et sur la borne d'information téléphonique au **0800 942 238** (service & appel gratuits).



**MSP  
PERPIGNAN FOCH**



**BIEN MANGER**

**BIEN BOUGER**

**À PARTIR DE 60 ANS !**

**Lundi  
15 JUIN**  
14h à  
16h30



**GRATUIT**

**Atelier animé par un diététicien  
et une ergothérapeute**

**32 Rue du Marechal Foch 66000 Perpignan**

04 68 86 69 07 - clicperpignan@cd66.fr

**LE CHOIX DE VIEILLIR**  
**CHEZ MÔÎ**  
Grâce aux services  
du Centre de ressources territorial  
pour les personnes âgées  
*Salanque Roussillon*



Direction de la Communication - Le Département des Pyrénées-Orientales - 07/26

UN ATELIER PROPOSÉ PAR **LE DÉPARTEMENT**

leDepartement66.fr

## Atelier de pratique artistique

### À vos agendas !

Prochain atelier le **27 juillet 2026 à 14h**  
Maison de la Catalanité à Perpignan.

Sur inscription auprès du secrétariat du CLIC  
au **04 68 86 69 07**  
ou par email à l'adresse **[clicperpignan@cd66.fr](mailto:clicperpignan@cd66.fr)**

### L'artiste est Aline Filipp.

L'atelier portera sur la découverte de la technique du fusain et sera en lien avec l'exposition estivale d'une collection privée de peintres catalans des années 1870 à 1970 (Etienne Terrus, Martin Vivès, Balbino Giner, Maria Lluís, Louis Bausil...)

Le fusain est une branche de Saule ou de Fusain d'Europe (arbuste) carbonisée en vase clos, destiné au dessin.

Le fusain donne des traits et des aplats noirs d'une densité facile à moduler et qui s'effacent sans difficulté, ce qui en fait un instrument classique pour l'apprentissage et pour l'esquisse.  
Il permet un grand nombre de corrections.

Le dessin au fusain se reporte, inversé, sur un support en contact avec le papier et s'estompe facilement. Moins précis que le dessin au crayon, le dessin au fusain doit être fixé par une vaporisation de vernis pour être conservé.

N'hésitez pas et venez partager ce moment de créativité !



### Tension

#### Stratégie de l'auteur :

- gestes brusques, irritabilité, mauvaise humeur,
- menaces, intimidations,
- création d'un climat pesant oppressant puis, en regard

#### Effets sur la victime :

- sentiment d'inquiétude, hypervigilance,
- tentative d'atténuer les tensions, - comportement de retenue, de discrétion.

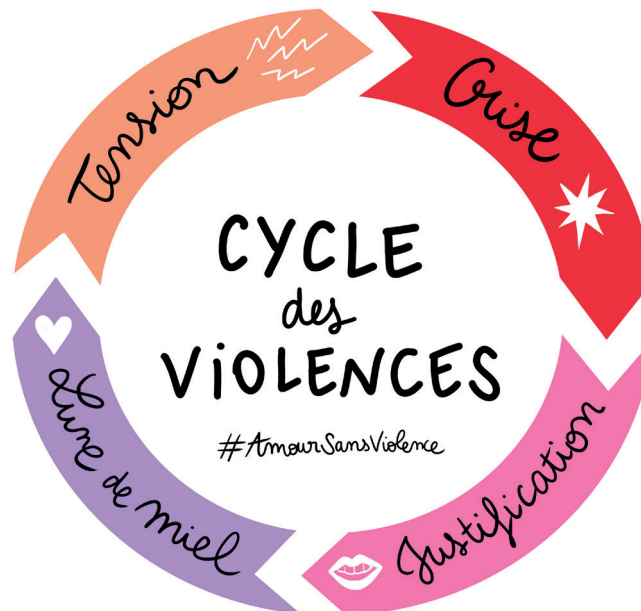
### Crise

#### Stratégie de l'auteur :

- colère intense, contrôle du partenaire,
- violences verbales, sexuelles, physiques, psychologiques puis en regard

#### Effets sur la victime :

- **sentiment d'humiliation, de honte, d'injustice,**
- **impuissance, tristesse,**
- **état de choc, paralysie, confusion.**



### Lune de miel

#### Stratégie de l'auteur :

- paroles d'excuses et de regret, promesse de suivi psychologique, oubli de l'incident, reconquête de l'autre, marques d'affection, d'attention puis en regard

#### Effets sur la victime :

- impression de reprise du pouvoir personnel,
- sentiment d'espoir et de changement,
- perception d'une relation comme au premier jour.

### Justification

#### Stratégie de l'auteur :

- justification du comportement,
- invocation d'un problème extérieur,
- rejet de la faute sur l'autre,
- minimisation ou négation des actes commis puis en regard

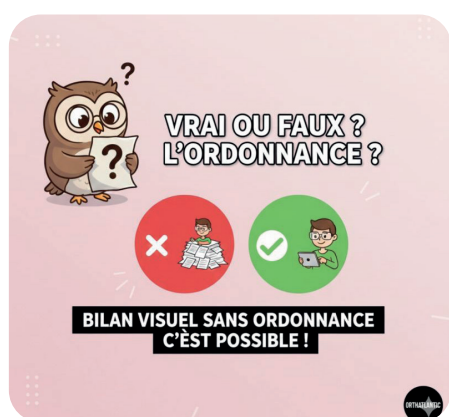
#### Effets sur la victime :

- compréhension des justifications,
- doute de ses propres perceptions,
- sentiment de responsabilité,
- modification du comportement.

## PROBLEME DE VUE ?

### Des solutions sans passer par une consultation ophtalmo

#### Réutiliser son ordonnance :



L'ordonnance peut-être présentée plusieurs fois : délivrée par un ophtalmologiste, elle reste valable 5 ans si vous avez entre 16 et 42 ans, et trois ans au-delà.

Si elle est émise par un orthoptiste, elle reste valable 2 ans. Ces délais valent même si votre vue a évolué (l'opticien peut, au besoin, adapter la correction).

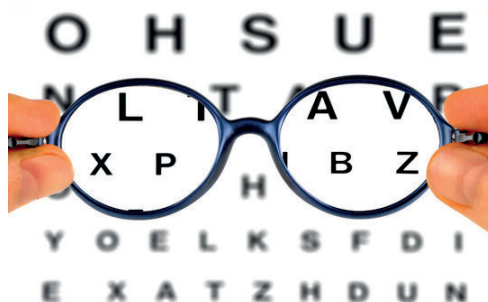
Si vous avez perdu votre ordonnance, appelez l'opticien qui a réalisé votre dernière monture, il doit désormais conserver une trace du document, justement pour remédier à ce type de problème.

Autre solution avec une ordonnance ophtalmo datant de moins de 5 ans, ou de moins de 3 ans si vous avez plus de 42 ans : faites renouveler votre équipement par un orthoptiste. Certes c'est moins pratique que de passer par l'opticien mais ce professionnel est plus qualifié.

**Attention :** la prise en charge par l'assurance maladie et des complémentaires santé est limitée à une paire de lunettes tous les 2 ans (délai ramené à 1 an lorsque la vue évolue de 0,25 dioptrie à chaque œil ou de 0,50 dioptrie d'un seul côté).

#### Consulter l'orthoptiste :

Ces spécialistes de la rééducation oculaire demeurent méconnus du grand public. Depuis 2023, ces paramédicaux sont habilités à accomplir certains actes auparavant réservés aux ophtalmos, notamment le bilan visuel et la première prescription de lunettes ou de lentilles de correction aux personnes âgées de 16 à 42 ans. Seule limite ? Les contre-indications médicales (glaucome, antécédents de chirurgie réfractive, diabète, hypertension artérielle mal contrôlée...).



Cette consultation est en accès direct (pas besoin d'une prescription du médecin traitant) et le délai de validité de l'ordonnance qui sera délivrée est de 2 ans.

Lors d'un renouvellement l'orthoptiste est également autorisé à effectuer un bilan et à prescrire une correction en toute autonomie, à condition que l'ordonnance précédente ait été rédigée par un ophtalmo et qu'elle date de moins de 5 ans (ou de 3 ans après 42 ans).

Enfin, l'orthoptiste peut se charger du bilan visuel dans son cabinet et l'envoyer à un ophtalmo qui validera l'ordonnance à distance.

## **LA FÊTE DE LA SAINT-JEAN LE 23 JUIN**

La veille de la Saint-Jean a des origines païennes et fait partie des fêtes du solstice comme Noël.

Cette tradition est bien antérieure au Christianisme. Elle est issue d'un culte solaire célébrant l'allongement du jour et le solstice d'été.

Depuis 1964, un énorme brasier est installé au sommet du CANIGO par des groupes qui lors de la TROBADA (rencontre) montent des fagots de bois pour alimenter le feu.

Cette TROBADA se déroule le week-end précédent le 23 juin.

Le feu est allumé par la même flamme de la même lampe à huile conservée constamment au musée du CASTILLET.

Du brasier allumé au sommet de la montagne sacrée des catalans, repartent des torches qui vont allumer les feux dans chaque commune du département où l'on organise des bals et des grillades.

Auparavant, on sautait par dessus les feux en faisant des vœux mais l'exercice est devenu plus dangereux par la taille des brasiers.

Cette fête est accompagnée du bouquet de la SAINT-JEAN (ou « ramellet ») quatre plantes cueillies au matin du 24 juin, à l'instant où les forces de la terre sont à leur apogée et où les plantes puisent alors toute leur énergie.

On y trouve du Noyer, du Millepertuis, de l'Immortelle et de l'Orpin. La tradition est que ces bouquets soient accrochés aux portes des maisons et attirent la chance et le bonheur.





### Salade de légumineuses



#### Ingrédients

- 1 conserve pois chiches
- 1 conserve haricots rouges
- 1 poivrons en dés
- 1 tomate en dés
- 2 petits concombres tranchés
- 1/4 tasse olives dénoyautées coupé en deux
- 2 oignons tranchés

#### Vinaigrette

- 1/3 tasse huile d'olive
- 1 c à café moutarde de Dijon
- 1 c à soupe jus de citron
- 1 c à soupe origan
- Sel et poivre

#### Instructions

Laver tous les ingrédients et les mettre dans un récipient.

Ajouter les ingrédients de la vinaigrette dans un bol et mélanger le tout.

Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien enrobés.

Laisser macérer 30 minutes avant de servir.

**Avez-vous un plat préféré ?**



**OUI !**

Alors, **adressez-nous la recette** que nous pourrons publier dans les Lettres **CLIC** à venir !



**PARTENAIRES**

**Nous avons besoin  
de vous !**

***Notre mission première consiste à informer et orienter le public.  
Merci de nous communiquer tout changement dans vos coordonnées.  
Et pensez à nous communiquer vos futures actions de prévention  
par mail à l'adresse suivante :***



**[clicperpignan@cd66.fr](mailto:clicperpignan@cd66.fr)**

**A bientôt !**

**L'équipe du CLIC**



**leDepartement66.fr**