



## Ça s'est passé près de chez vous



Bien bouger à Saint-Génis des Fontaines

Conférence Vieillesse 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 :

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

### Nos Permanences d'accueil sur rdv :

<b>SALEILLES</b>	1er jeudi après-midi 14h - 16h30	<b>Hôtel de Ville</b> 2 bd du 8 mai 1945 – Saleilles
<b>AMELIE-LES-BAINS</b>	2ème jeudi après-midi 14h - 16h30	<b>La Maison des Permanences</b> 22 bis av du Vallespir – Amélie-les-Bains
<b>SAINT-LAURENT-DE-CERDANS</b>	2ème mercredi matin 10h - 12h	<b>Mairie</b> Rue de l'église – St-Laurent-de-Cerdans
<b>ELNE</b>	3ème mercredi matin 9h - 12h	<b>Antenne d'Elne</b> 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 Iliberis : les 3è et 4è jeudis après-midi

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



Téléphone : 04 68 87 57 30

Courriel : [clictech@cd66.fr](mailto:clictech@cd66.fr)



## 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 : [clictech@cd66.fr](mailto:clictech@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

Solidaire et Engagé pour vous



leDépartement66.fr

## 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

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<sup>er</sup> groupe : 9h30 - 12h / 2<sup>ème</sup> 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)

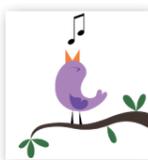
Pour acquérir les bons réflexes en matière d'alimentation pour un bien-être durable avec l'association J.Sauvy. Inscriptions :



**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<sup>er</sup> 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



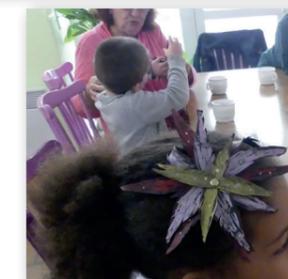
## L'art et vous

### 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)