Le CLIC de Perpignan

Centre **L**ocal d'**I**nformation et de **C**oordination

Lettre d'information n°2

Janvier 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 pas à vous rendre dans l'une des nombreuses permanences du CLIC sur tout le territoire.

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

Mes plus beaux souvenirs, ce sont ceux du futur.
Salvador Dali

L'équipe du Clic vous souhaite une heureuse année 2020

Focus sur un service du Département : PASS66

Engagez-vous dans le bénévolat !

Vous avez du temps libre, vous souhaitez avoir un rôle social dynamique, contactez le service PASS66.

Comment les joindre ? :

- **Internet** sur le site www.pass66.fr/2334-espace-benevolat.htm
mail : pass66@cd66.fr
- **Permanences téléphoniques :** 04 68 85 89 92
Le lundi, mardi et jeudi après-midi de 14 h à 16h30 et
le mercredi et vendredi matin de 9h à 11h30.
- **Permanences physiques :** 30, rue Pierre Bretonneau (2è étage) à Perpignan - sur rendez-vous.

Rubriques / Calendrier

- Point sur 2019 et les nouvelles actions du Clic
- Permanences du CLIC
- Prochaines conférences du CLIC
- Les nouveaux projets ou services proposés par nos partenaires, prés de chez vous

Solidaire et Engagé pour vous

PYRENEES ORIENTALES
le Département

leDépartement66.fr

Retour en images sur

Rompre l'isolement social et favoriser les rencontres entre les générations pour le plaisir de tous : tels sont les objectifs des conférences et des ateliers intergénérationnels organisés par l'équipe du CLIC de Perpignan.

En 2019, ces ateliers ont également été l'occasion de découvrir ou redécouvrir le patrimoine historique et culturel du département avec notamment des visites guidées au Mémorial de Rivesaltes, au musée de Tautavel, au prieuré de Serrabona, au Château royal de Collioure avec l'exposition sur la Retirada et le site de Paulilles et son atelier de restauration des barques catalanes.

L'ancienne usine à dynamite Nobel - Paulilles
le 17 Avril 2019

les ateliers intergénérationnels

Collioure, la Retirada
le 26 juin 2019

Le prieuré de Serrabona
le 22 mai 2019
Jeu de mimes intergénérationnel
pendant la pause repas

PYRÉNÉES ORIENTALES
le Département

Les nouvelles missions du CLIC

Le Café Clic

Trouver les mots qui rendent heureux et apprendre à utiliser le numérique grâce à l'entraide !

****

Un accompagnement social et psychologique

Vous êtes isolé·e, vous ne pouvez pas vous déplacer, vous êtes en difficulté sur un plan matériel et/ou émotionnel et vous avez besoin d'une aide à la résolution du problème :

Ingrid, assistante sociale, Véronique, psychologue, sont à votre écoute et vous informent sur rendez-vous.

Contact secrétariat Clic : 04 68 86 69 07

Comment nous rencontrer ?

CLIC PERPIGNAN

Maison Sociale de Proximité
32, rue Maréchal Foch
66000 Perpignan

Téléphone : 04 68 86 69 07
Courriel : clicperpignan@cd66.fr

Nos permanences

Permanences physiques sans rendez-vous		
Lundi	De 14h à 16h	CLIC Maison Sociale de Proximité 32, rue Maréchal Foch
Jeudi	De 14h à 16h	
Permanences téléphoniques des assistantes sociales		
Jeudi	De 9h à 12h	04 68 86 69 07

Le secrétariat assure un accueil téléphonique les **lundis, mardis, jeudis et vendredis**
de 9h à 12h et de 14h à 17h

Programme des conférences 2020

Lundi 20 janvier 2020 à 14h15

Présentation du CES (Centre d'Examens et de Santé)

Intervention de Mme Charlotte AUTHIER - *Médecin responsable du CES*
et Monsieur HALLER - *Chargé des relations partenariales* - (durée 1h30)
Maison Sociale de Proximité (salle du RDC) - 32 rue Maréchal Foch - 66 000 Perpignan

Autre intervention à définir.

Lundi 3 février 2020 à 14h

Visite guidée du Centre de Restauration et de Conservation du Patrimoine Départemental

Responsable : Madame Isabelle JUBAL
C.C.R.P - 150 Avenue de Milan - Perpignan (Secteur Saint-Charles)
Bus Sankéo n°1

Lundi 16 mars 2020 à 14h15

Conférence : « Causerie sur le patrimoine industriel local du XIXème au XXème siècle
Bardou, Chefdebien, Bella ... des aventures individuelles et collectives »

Présentée par Yves ESCAPE, *professeur retraité des écoles*, en lien avec la Direction des sites historiques du Département - Jean-Philippe ALAZET et Cédric SARRAHY du service patrimoine
Maison Sociale de Proximité (Salle du RDC) - 32 rue Maréchal Foch - 66 000 Perpignan

Atelier *intergénérationnel* le mercredi 18 mars 2020 à 14h
Visite du musée Poupées Bella avec une présentation de l'évolution du quartier

Lundi 27 avril 2020 à 14h15

Conférence « Perpignan au fil de l'eau »
Du ruisseau au lavoir, de la fontaine au bassin ornemental, l'eau, une ressource inépuisable ?

Présentée par Yves ESCAPE, *ancien professeur des écoles*, en lien avec la Direction des sites historiques du Département - Jean-Philippe ALAZET et Cédric SARRAHY
Maison Sociale de Proximité (Salle du RDC) - 32 rue Maréchal Foch - 66 000 Perpignan

Atelier *intergénérationnel* le mercredi 29 avril 2020 à 14h
Visite guidée - La Basse et les fontaines du centre-ville, toute une histoire !

PYRENEES ORIENTALES
le Département

Programme des conférences 2020

Mercredi 20 mai 2020 de 9h à 17h30

Découverte intergénérationnelle de la Cerdagne

Voyage en bus et **train jaune (Tronçon Villefranche - La Cabanasse)** pour découvrir le **musée de Cerdagne** à Sainte-Léocadie. Pique-nique à la ferme.

Lundi 15 juin 2020 à 14h15

Des dispositifs pour améliorer votre quotidien

14h-15h : Evolution des dispositifs pour l'économie d'énergie :
Présentée par Claudie MACALUSO, Responsable de l'Espace Info Énergie

15h-17h : Présentation du chèque Emploi Universel (C.E.S.U) par Élodie MARTIN, CESU.
Maison Sociale de Proximité (Salle du RDC) - 32 rue Maréchal Foch - 66 000 Perpignan

Mercredi 23 septembre 2020 de 9h à 17h

Découverte intergénérationnelle du Conflent

10h30 : Visite de l'abbaye Saint Michel de Cuxa à Codalet
14h00 : Visite de Villefranche de Conflent

Lundi 19 octobre 2020 à 14h

Les vertus des Huiles Essentielles
Présentées par Mme MASSO - *Animatrice - CLIC Perpignan*
Maison Sociale de Proximité (Salle du RDC) - 32 rue Maréchal Foch - 66 000 Perpignan

Suivi d'ateliers les :

Mardi 27 octobre à 14h salle du rdc
Mardi 03 novembre à 14h salle du rdc

Lundi 9 Novembre 2020

Conférence et ateliers découvertes avec CRIB Animation Sport Emploi 66

Lundi 09 novembre à 14h : Atelier QI GONG (durée 1h30)
Lundi 16 novembre à 14h : Atelier Gymnastique Pilates (durée 1h30)
Lundi 23 novembre à 14h : Atelier marche nordique (durée 1h30)
Lundi 30 novembre à 14h : Atelier Équilibre et Mémoire (durée 1h30)

Par Magalie AGERY - Directrice - Association CRIB Animation Sport Emploi 66
Maison Sociale de Proximité (Salle du RDC) - 32 rue Maréchal Foch - 66 000 Perpignan

Mercredi 16 décembre 2020 à 13h30

Visite intergénérationnelle du musée de Céret

Des activités près de chez vous

Le **CLIC de Perpignan**, avec le soutien de nombreux partenaires, vous propose diverses activités que vous pourrez pratiquer gratuitement dans votre quartier.

Comment être informé ?

Vous souhaitez recevoir toutes les informations du CLIC et de ses partenaires ?
Pour faire partie de la liste de diffusion, n'hésitez pas à nous communiquer votre adresse mail en écrivant à : clicperpignan@cd66.fr ou au 04 68 86 69 07

Comment s'inscrire aux ateliers ?

Les inscriptions se font auprès des intervenants lors des conférences.

Pour les activités physiques :

Un certificat médical d'aptitude vous sera demandé. **Ce document est indispensable.**
Pour les cours en intérieur, prévoir une bouteille d'eau et des chaussures confortables.

Pour les sorties en extérieur :

Prévoir une tenue adaptée au temps (coupe-vent, ombrelle, lunettes de soleil …).

FORMATION D'AIDE AUX AIDANTS

L'Accueil de Jour Thérapeutique de la Croix Rouge Française de Perpignan propose des actions de formation gratuites pour les aidants autour de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées. Financées par l'Agence régionale de santé, 12 sessions de 2 jours de formation sont programmées en 2020.

Inscriptions : 04 68 50 27 53
Par email : sonia.mac-vergh@croix-rouge.fr

LES PETITS DEJEUNERS DE L'ISTF/UDAF

Vous venez d'être nommés tuteur, curateur, mandataire spécial ou personne habilitée par le juge des tutelles.
Vous vous posez des questions sur vos obligations, les démarches et les procédures à suivre.
Rejoignez les réunions d'informations les vendredis matin de 9h30 à 12h.
pour une écoute et un soutien concret. Tél : 04 68 64 73 91

LE CENTRE D'EXAMEN DE SANTÉ

vous propose sur rendez-vous de faire un bilan de votre santé et vous donner des conseils adaptés à votre situation. Tél : 04 68 35 99 99
mail: ces.siteperpignan@assurance-maladie.fr
39 rue des Rois de Majorque à Perpignan

ATELIERS NUMÉRIQUES

L'association La Douce Heure a mis en place début 2020 des ateliers numériques pour la résidence Domitys (public mixte ouvert à l'extérieur). D'autres ateliers en prévisions.
Contact : La Douce heure 06 30 79 48 02

PYRENEES ORIENTALES
le Département

Le livre en Voyage

Choisir un livre pour un temps de détente.

Je lis sur place ou j'emporte des livres avec moi
Une fois la lecture terminée, je ramène le livre à la Maison Sociale de Proximité

Où ?

2 Maisons Sociales de Proximité à Perpignan :
32, rue Maréchal Foch et 164 avenue Maréchal Joffre

Rien n'a plus de valeur qu'aujourd'hui.
Goethe