



## Ça s'est passé près de chez vous



... La lecture à voix haute à Saleilles ...



... La permanence numérique ...



... La réunion d'information sur l'emploi direct ...



## Où nous rencontrer ?

### Nos Permanences d'accueil :

<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
<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 avenue 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>sur RDV</b>	<b>Antenne d'Elne</b> 63 route Nationale
<b>CORSAVY</b>	4ème mercredi matin 9h – 12h <b>sur RDV</b>	<b>Mairie</b> Barry d'Amont



### Nos coordonnées

Téléphone : **04 68 87 57 30**  
Courriel : **clictech@cd66.fr**

Solidaire et Engagé  
pour vous

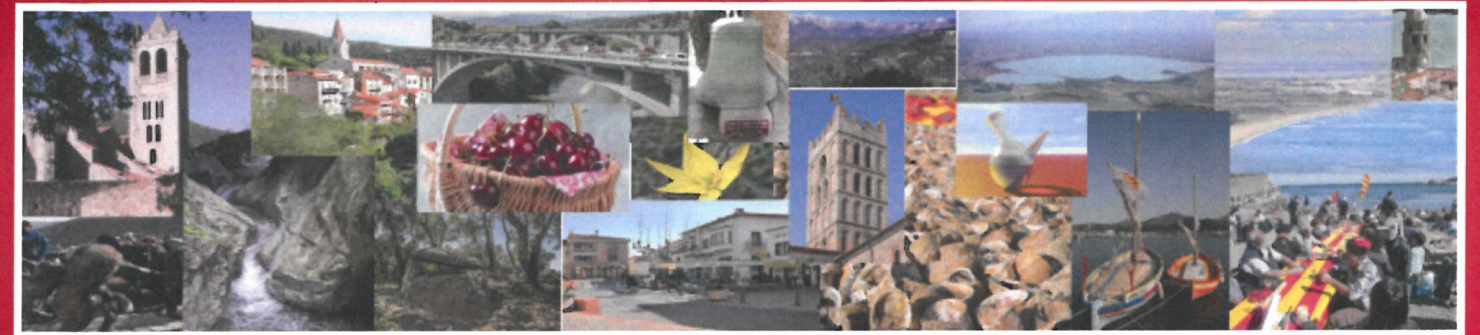


leDépartement66.fr

Solidaire et Engagé  
pour vous



leDépartement66.fr



## Le CLIC de la Vallée du Tech

Centre Local d'Information et de Coordination

Lettre d'information n°4  
Septembre à Décembre 2019

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



## Art, Culture et vie sociale

Partager nos cultures, rencontrer l'autre, son œuvre, sa vision du monde, oser emprunter le chemin de la création...

Encouragés par le Ministère de la Culture, les projets visant l'accès de tous au domaine du culturel et de l'expérience artistique se multiplient. L'art, comme vecteur de lien social et de développement personnel, se laisse de plus en plus découvrir, observer, expérimenter, à tout âge. Expositions, théâtre, peinture, écriture, dessin, chant, danse, patrimoine, histoire, musique, cinéma, les chemins sont multiples. Dans ce numéro, vous trouverez une nouvelle rubrique qui parle d'une expérience artistique vécue et présentée par des seniors. Pour la beauté des moments partagés et en espérant susciter de nouvelles envies !



## 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 :





## Etre Grand-parent : son rôle, sa place, son quotidien

**St Génius des Fontaines > Conférence**

le 26 octobre de 14h30 à 16h30  
à la salle polyvalente (av Clémenceau)



Être grand-parent est, pour beaucoup de (futurs) retraités, une source de bonheur : des moments de partage, de complicité et de découvertes. Pour d'autres ou, pour tous, selon les situations, ce rôle conduit parfois à des moments de frustration, d'incompréhension ou de tristesse. Plutôt que de se fatiguer vainement, découvrons comment gérer ces situations.

Temps d'échange proposé par l'association Brain up.

## Prendre soin de soi

**Saint-Jean-Pla-De-Corts > Conférence**

le 15 octobre de 14h30 à 17h  
à l'Ancienne Mairie  
(place de la République)

« Vieillesse et bien-être : comment prendre soin de soi »



Lors de cette après-midi conviviale, des intervenants experts échangeront avec vous sur les bienfaits d'une activité physique adaptée à son âge, comment adapter son alimentation et prendre soin de soi.

Intervenants : Association de gymnastique stjeannaise, Arsept, L'instant socio.

## > Ateliers nutrition



L'association J.Sauvy et Arsept vous proposent des cycles de 10 ateliers interactifs qui conjuguent connaissances, conseils pratiques et convivialité, pour améliorer sa qualité de vie par le « bien-manger » :

Renseignements et inscriptions :

**Saint-Cyprien**

le mardi matin  
de 9h30 à 11h30  
à partir du 17 septembre  
Résidence Desnoyer

**Saint-Génius-Des-Fontaines**

le mardi après-midi  
de 14h à 16h  
à partir du 1<sup>er</sup> octobre  
Salle du Foyer

**Villeneuve de la Raho**

le mercredi matin de 9h30 à 11h30  
à partir du 9 octobre. Salle J. Olieu

Avec Assad Argelès, préparez un plat avec un professionnel et dégustez :

**Argelès**

4, 9 et 16 octobre et 4 novembre  
Au Château de Valmy

Assad : 04 68 81 39 25

## > Ateliers Santé, Beauté, Bien-être

Avec l'association L'instant socio

**Elne :** Réunion d'information le 16 septembre à 14h à l'Espace Gavroche puis ateliers tous les lundis après-midi. Inscriptions sur place le 16/9.

**Saint-Jean-Pla-De-Corts :** Inscriptions lors de la conférence du 15 octobre. Atelier hebdomadaire : pour connaître le jour et l'horaire, se renseigner auprès de la mairie ou du CLIC

**Arles sur Tech, St Laurent de Cerdans, Prats de Mollo :**

Des ateliers de socio-esthétique seront proposés, associés à des séances « prévention des chutes » et « nutrition ». Pour connaître les dates, contacter Les Emplois Familiaux au : 04 68 89 41 91

## Vivre pleinement sa retraite

**Céret - St Jean Pla De Corts - Maureillas**

proposé par UFCV en octobre.

Pendant 2 jours consécutifs, vous pourrez échanger, partager vos réflexions et développer des pistes pour réaliser des projets personnels et/ou collectifs pendant votre retraite

Groupe limité à 12 personnes. Renseignements sur les dates et inscriptions au 04 68 98 01 80 ou dans les mairies.



## Du bon usage des médicaments

**Amélie-Les-Bains**

à l'Hôtel de ville  
24 septembre, 1<sup>er</sup>, 8 et 15 Octobre  
14h30 - 16h30



Prendre conscience des effets de la consommation de médicaments et des interactions entre eux, comprendre votre ordonnance et respecter le traitement sur la durée, savoir repérer les symptômes de vigilance et d'alerte et savoir les communiquer auprès des professionnels de santé

Atelier proposé par l'association Brain up.

## Infos partenaires

### Renseignements auprès de vos mairies

#### Ateliers d'Activité Physique Adaptée et Vitalité :

- St Génius, Alenya, argelès, St Cyprien avec Profession Sport 66
- St André et Sorède avec Ufolep
- Port-Vendres avec Equilibre 66
- Sorède et Arles sur Tech avec J.Sauvy et Arsept

#### Ateliers numériques :

- Céret, St Jean Pla de Corts, Maureillas avec UFCV
- Argelès avec Assad Argelès, J.Sauvy et la MSA (2 ateliers)
- St Génius, avec Joseph Sauvy
- Amélie-les-Bains avec Agir abcd Roussillon
- Arles sur Tech avec Les Emplois Familiaux

#### Ateliers mémoires :

- Argelès, St Cyprien, St Génius, Alenya avec Profession Sport 66
- Saleilles, St Cyprien avec Arsept et J.Sauvy
- Villeneuve de la Raho avec Assad Thuir-Aspres

#### Activités culturelles :

- Le Boulou : Peinture, écriture, paroles et musique, compositions florales
- Amélie-les-bains : Atelier écriture, atelier théâtre, art floral

## Mais aussi :

**La semaine bleue** est la semaine nationale des retraités et des personnes âgées : des manifestations se dérouleront entre le 7 et le 11 octobre un peu partout : renseignez-vous dans vos mairies.

## 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 :**

12 septembre, 17 octobre, 14 novembre, 12 décembre à 14h30.

**Lecture à voix haute à la Bibliothèque de Saleilles :**

12 et 26 septembre, 10 et 24 octobre, 14 et 28 novembre à 14h30.

## Le Café Rencontre

Un mercredi par mois, nous vous accueillons dans notre local situé  
2 boulevard Edouard Herriot à Argelès, de 10h à 11h,  
pour un café, un thé, bavarder de tout et de rien

Prochaines dates : 4 septembre, 2 octobre, 6 novembre, 4 décembre



## 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 : 24 septembre, 29 octobre, 26 novembre, 17 décembre



## L'art et vous

### Théâtre

#### « Gorgeon Bonheur »

Une petite troupe de seniors à Amélie s'est lancée dans l'aventure théâtrale et a donné sa première représentation en juin dans la salle de l'Union de Céret.

Ils nous ont interprété une série de scénettes pleines d'humour et d'émotion, tournant en dérision les tracas de la vie quotidienne.



Les comédiens amateurs ont suivi l'atelier théâtre de la Résidence Autonomie Gorgeon d'Amélie-les-Bains. Cet atelier est aussi ouvert aux seniors résidants dans la commune.



Leurs efforts et leur ténacité ont payé : une véritable aura de joie a plané ce jour-là !



### 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)

