

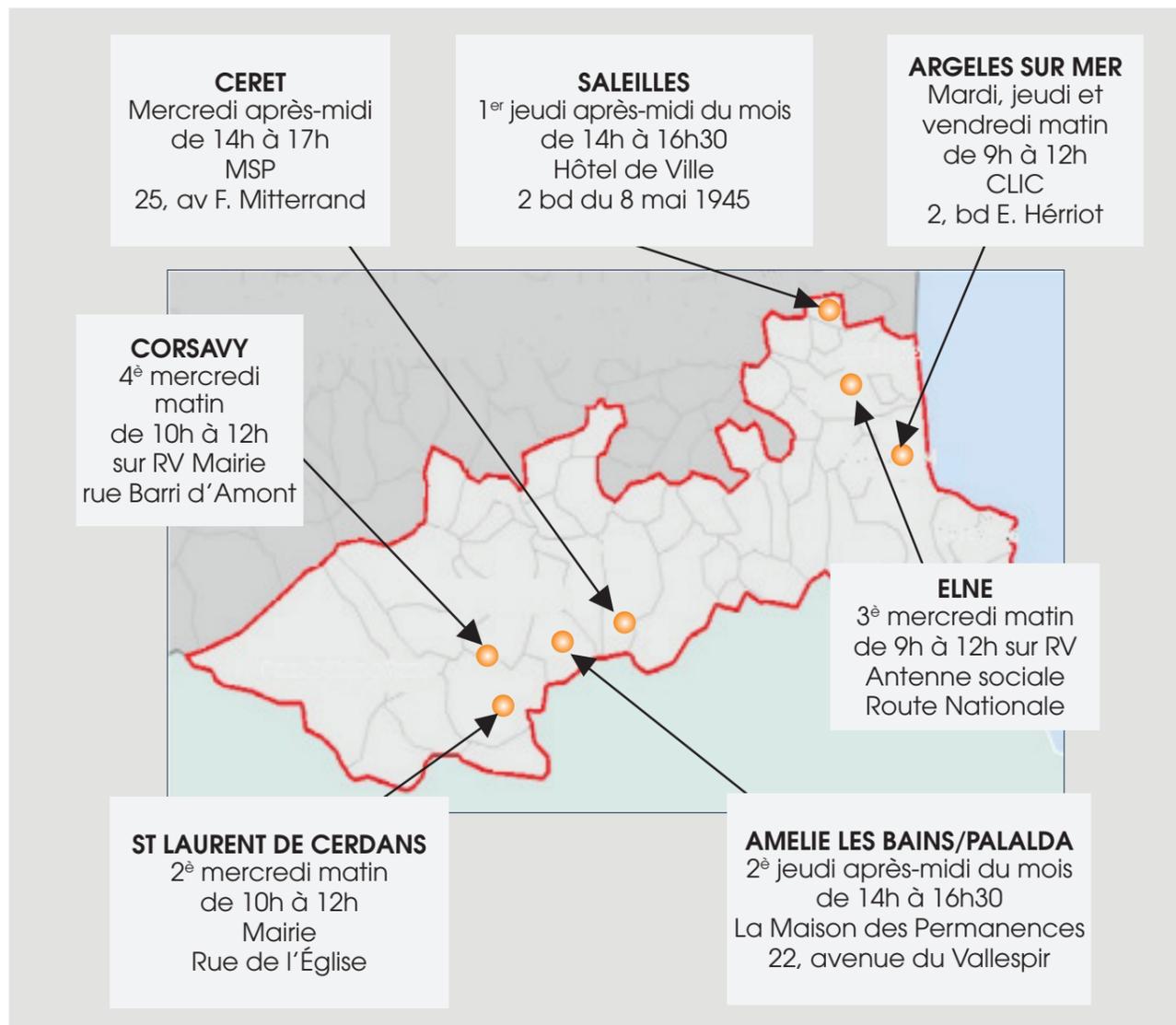


Où nous rencontrer ?

Attention, déménagement du local du CLIC à Argelès

La nouvelle adresse est : 2 bd E.Herriot

(au fond de l'impasse, à gauche de la Maison Sociale de Proximité)



Nos coordonnées

Téléphone : 04 68 87 57 30

Courriel : clictech@cd66.fr



Le CLIC de la Vallée du Tech

Lettre d'information n°3

Centre Local d'Information et de Coordination

Mars à juin 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

Tout au long de son cycle de vie, de la naissance à la mort, l'Homme n'a cessé de renouveler sa place parmi ses pairs. Mais, avec le vieillissement, vient le risque de se couper de ces liens qui nourrissent nos existences. Un nouveau problème pour se déplacer? Une difficulté pour entendre? Voir? ou se souvenir?...autant de tracas qui entravent les relations avec l'entourage. Pourtant, rester en lien avec les autres, lutter contre un sentiment de solitude, participer à la vie de la cité est bien le meilleur moyen de vieillir sereinement. Dans ce numéro, retrouvez des actions pour s'occuper de soi et de son cadre de vie, faire de nouvelles rencontres, sortir, prendre du plaisir.

« L'homme est un être sociable ; la nature l'a fait pour vivre avec ses semblables » (Aristote)

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



Nos rubriques

- A vos agendas : l'actualité du CLIC
- Vos rendez-vous réguliers
- Souvenirs, souvenirs...
- Où nous rencontrer

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

*Solidaire et Engagé
pour vous*



leDépartement66.fr

Employer chez soi : tout savoir sur la marche à suivre

Argelès-sur-Mer Réunion d'information le 20 juin de 10h à 12h

Salle du 14 juillet (Face au cinéma)

Être aidé au quotidien, oui mais comment ?

Le Réseau Emploi Particuliers Occitanie vous explique tout et répond à vos questions.

Nombre de places limité à 40 personnes.

Si vous êtes intéressé, faites-vous connaître au clic : 04 68 87 57 30



Bien manger pour prendre soin de soi

Argelès-sur-Mer

Du 23 avril au 22 mai
1 séance par semaine
Salle du Château de Valmy



Argelès : Préparation d'un plat avec un professionnel et dégustation ! Inscriptions auprès d'Assad Argelès : 04 68 81 39 25

Bien sous sa couette

Arles-sur-Tech

ou

Le Boulou

11 juin, 18 juin, 25 juin
de 14h30 à 16h30

Lieu : Centre social

Renseignements et inscriptions auprès des CCAS



Atelier mené par une psychologue et proposé par l'association Brain up

Car l'âge, tout comme le handicap ou la perte d'autonomie, n'éteint pas les désirs, les envies de relation, d'affection.

Du bon usage des médicaments

Le Boulou

Salle : résidence le stabulum
Dates : 23 avril, 30 avril, 7 mai, 14 mai,
de 14h à 16h
Inscriptions auprès du CCAS

St-Génis

des-Fontaines

Salle des associations Berdaguer
(salle du cloître)
10 mai, 17 mai, 24 mai, 7 juin
de 14h à 16h
Inscriptions auprès de la mairie

Elné

03 avril, 10 avril, 16 avril de 10h à 12h
dans les locaux de l'EHPAD Coste Baills



Prendre conscience des effets de la consommation de médicaments et des interactions entre eux, comprendre leur ordonnance et respecter leur traitement sur la durée, savoir repérer les symptômes de vigilances et d'alerte et savoir les communiquer auprès des professionnels de santé.
Atelier proposé par l'association Brain up

Mieux vivre dans son logement

Port-Vendres

Les 12 et 26 mars,
2 et 16 avril 2019
Au Centre Culturel

Les éco-gestes

Ateliers proposés par la Mission Développement Durable du Département des Pyrénées-Orientales, pour mieux maîtriser les énergies dans votre logement, pour un confort optimal et une réduction des factures. Vous apprendrez de multiples astuces dans un moment convivial et pourrez poser toutes vos questions sur les dispositifs d'aide à l'amélioration de l'habitat



Infos partenaires

Renseignements auprès de vos mairies

Les ateliers d'Activité Physique Adaptée :

- St Génis, Reynes, Argelès, avec Profession Sport 66
- St André avec Ufolep
- Port-Vendres avec Equilibre 66
- St Laurent de cerdans, Prats-de-Mollo, Arles-sur-Tech, Le Tech avec la Communauté de Communes du Haut-Vallespir, les Emplois Familiaux et le CCAS de St Laurent de Cerdans

Les ateliers numériques :

- Céret, St Jean Pla de Corts, avec UFCV
- Argelès avec Assad Argelès
- Saleilles, St génis, avec Joseph Sauvy
- Amélie-les-Bains avec Agir abcd Roussillon
- Arles sur Tech, Prats de Mollo, St Laurent de Cerdans avec les Emplois Familiaux

Les ateliers mémoires :

- Sorède avec J. Sauvy et Arsept dans les locaux de l'EHPAD Les Valbères

Les activités culturelles

- Visites de sites culturels, rencontres d'artisans avec UFCV / Communes du Vallespir et du Haut-Vallespir
- Atelier écriture à Amélie-les-bains tous les mercredis après-midi à la Mairie.

Renseignez-vous :

Les résidences autonomie proposent des activités gratuites, ouvertes à tous. Sur notre territoire :

Amélie-les Bains : Résidence Gorgeon
Le Boulou : Résidence Le Stabulum :
Port-Vendres : Résidence La Castellane
Saint-Cyprien : Résidence Desnoyers

Les lectures

Lectures partagées

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 de Laroque des Albères :

15 février, 15 mars, 12 avril, 17 mai, 14 juin à 15h.

Lecture à voix haute à la Bibiothèque de Saleilles :

14 mars, 4 avril, 18 avril, 16 mai 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 : 6 mars, 3 avril, 15 mai, 5 juin, 3 juillet



Le clap sénior Argelès-sur-Mer à la Médiathèque, rue du 14 juillet



Un jeudi par mois, Une projection

Prochaines dates : 7 mars, 11 avril, 16 Mai, 13 Juin à 14h30

Retrouvez la programmation auprès de la médiathèque ou auprès du CLIC
Collation assurée !

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. Pour connaître les dates, appelez-nous ou consultez notre panneau d'affichage au 2 bd E. Herriot à Argelès.



Souvenirs, souvenirs

