

# RÉUNION DES AMBASSADEURS DE LA FORME

## CLIC ISSOIRE BASSIN MONTAGNE

4 OCTOBRE 2022

# Tour de table

## Présentation des participants

- Commune ou secteur géographique représenté
- Actions menées en 2021/2022

# Ordre du jour

1. Le CLIC et ses missions
2. Pourquoi un réseau d'ambassadeurs de la forme?
3. Rôle des ambassadeurs de la forme et rôle du CLIC
4. Bilan des actions menées en 2021 et 2022
5. Accès à l'offre de prévention
6. Perspectives d'actions

# Le CLIC et ses missions

Centre Local d'Information  
et de Coordination (en gérontologie)



**CLIC**  
Issoire Bassin Montagne

# Le CLIC

**Centre** : Guichet Unique

**Local** : Sur un territoire déterminé

**Information** : sur le maintien à domicile

**Coordination** de la prise en charge

**Gérontologie** : Personnes âgées de plus de 60 ans, entourage social, familial, intervenants professionnels, institutionnels ou bénévoles concernés par la personne âgée.

# Les missions

## A destination des personnes âgées et de leur famille :

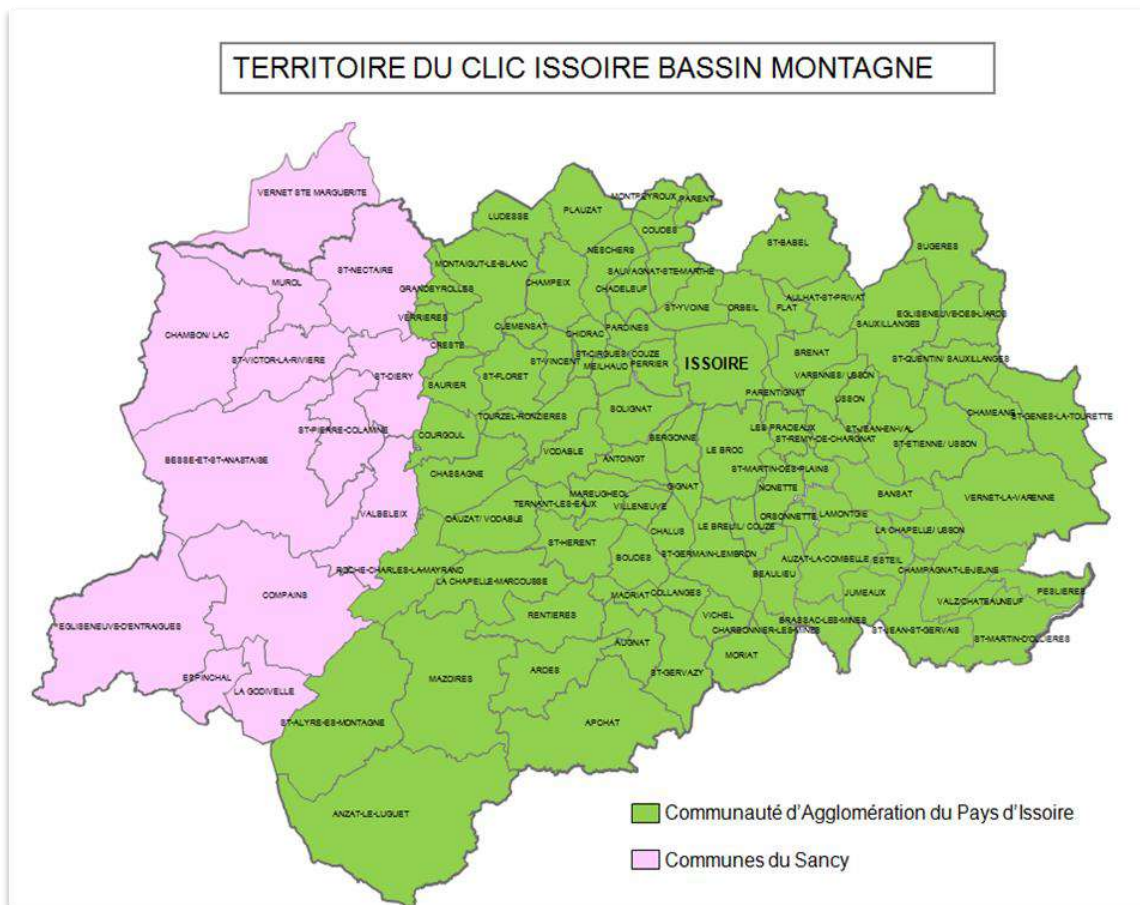
- Informer, conseiller les personnes sur les solutions d'aides existantes
- Faciliter les démarches d'accès aux droits, services, établissements
- Evaluer les besoins des personnes âgées à domicile
- Coordonner l'action des professionnels autour du maintien à domicile de la personne
- Développer des projets d'amélioration de la qualité de vie des aînés et de leurs aidants (ex: ateliers mémoire, café des aidants...)

# Les missions (2)

## A destination des professionnels :

- Animation du réseau territorial des acteurs du champ gérontologique
- Soutien aux professionnels (Espace Ressources Aide   Domicile, mutualisation de formations)

Le CLIC Issoire Bassin Montagne = 101 communes,  
 Plus de 18 000 personnes âgées de plus de 60 ans





# Pourquoi un réseau ?

- Valoriser votre intervention auprès des aînés de vos communes
- Agir pour le développement du lien social
- Agir pour le maintien de la forme physique et mentale des seniors
- Fédérer et rassembler autour d'une même cause : répondre aux besoins de nos aînés en nous appuyant sur les connaissances des ressources de vos communes
- Entretenir la dynamique autour du bien-vieillir des personnes âgées sur le territoire
- Communiquer, échanger sur le champ de la prévention et promotion pour la santé, faire émerger les besoins de vos administrés
- Créer un maillage territorial

# Rôle des « Ambassadeurs de la forme »

- Relayer les infos du champ gérontologique auprès de vos administrés
- Mobiliser les aînés de votre commune
- Repérer les critères de fragilité des personnes âgées et pouvoir les orienter efficacement
- Promouvoir une culture commune et cohérente autour du bien-vieillir
- Associer le CLIC à vos initiatives locales

# Rôle du CLIC dans le réseau

- Diffuser les informations relatives à la prévention santé
- Convier les ambassadeurs aux différentes formations proposées par notre association
- Vous accompagner à la mise en place d'actions de prévention et promotion de la santé
- Proposer une visite d'évaluation et de suivi aux personnes fragiles orientées
- Animer et réunir au moins une fois par an le réseau

# Bilan des actions menées en prévention santé

2021 et 2022

- Outils CARSAT de recensement
- Cartographie des besoins
- Synthèse de l'analyse
- Bilans des actions menées

# Outil CARSAT de recensement des actions territoriales

1 SYNTHÈSE Recensement Actions Collectives																
2 Actions collectives de lien social											Actives collectives aide aux Aidants			https://www.observatoires-fragilites-grand-si		
Code géographique	Commune	Nouvelles technologies et Numérique	Cuisine	Culture	Lutte contre l'isolement	Activités ludiques	transport Mobilité	Transmission de savoirs et de mémoire	Vacances	Total Actions coll de lien social	Aide aux Aidants	Total Actions	Pourcentage Actions	Nombre Retraités à risque de fragilité Interrégimes 55-79 ans	Pourcentage Retraités à risque de fragilité Interrégimes 55-79 ans	Communes prioritaires (croix ou code couleur)
4	63005	Antoingt								0			0%	23	1%	
5	63006	Anzat-le-Luguet								0			0%	38	1%	
6	63007	Apchat								0			0%	24	1%	
7	63009	Ardes								0			0%	41	1%	
8	63017	Augnat								0			0%	10	0%	
9	63022	Auzat-la-Combelle								0			0%	154	5%	
10	63029	Bansat								0			0%			
11	63031	Beaulieu								0			0%	29	1%	
12	63036	Bergonne								0			0%	20	1%	
13	63038	Besse-et-Saint-Anastaise								0			0%	101	3%	
14	63046	Boudes								0			0%	14	0%	
15	63050	Brassac-les-Mines								0			0%	240	7%	
16	63051	Brenat								0			0%	20	1%	
17	63052	Le Breuil-sur-Couze								0			0%	54	2%	
18	63054	Le Broc								0			0%	32	1%	
19	63073	Chadeleuf								0			0%	16	0%	
20	63074	Chalus								0			0%	10	0%	
21	63077	Chambon-sur-Lac								0			0%	25	1%	
22	63070	Champanat-le-Jeune								0			0%	10	0%	

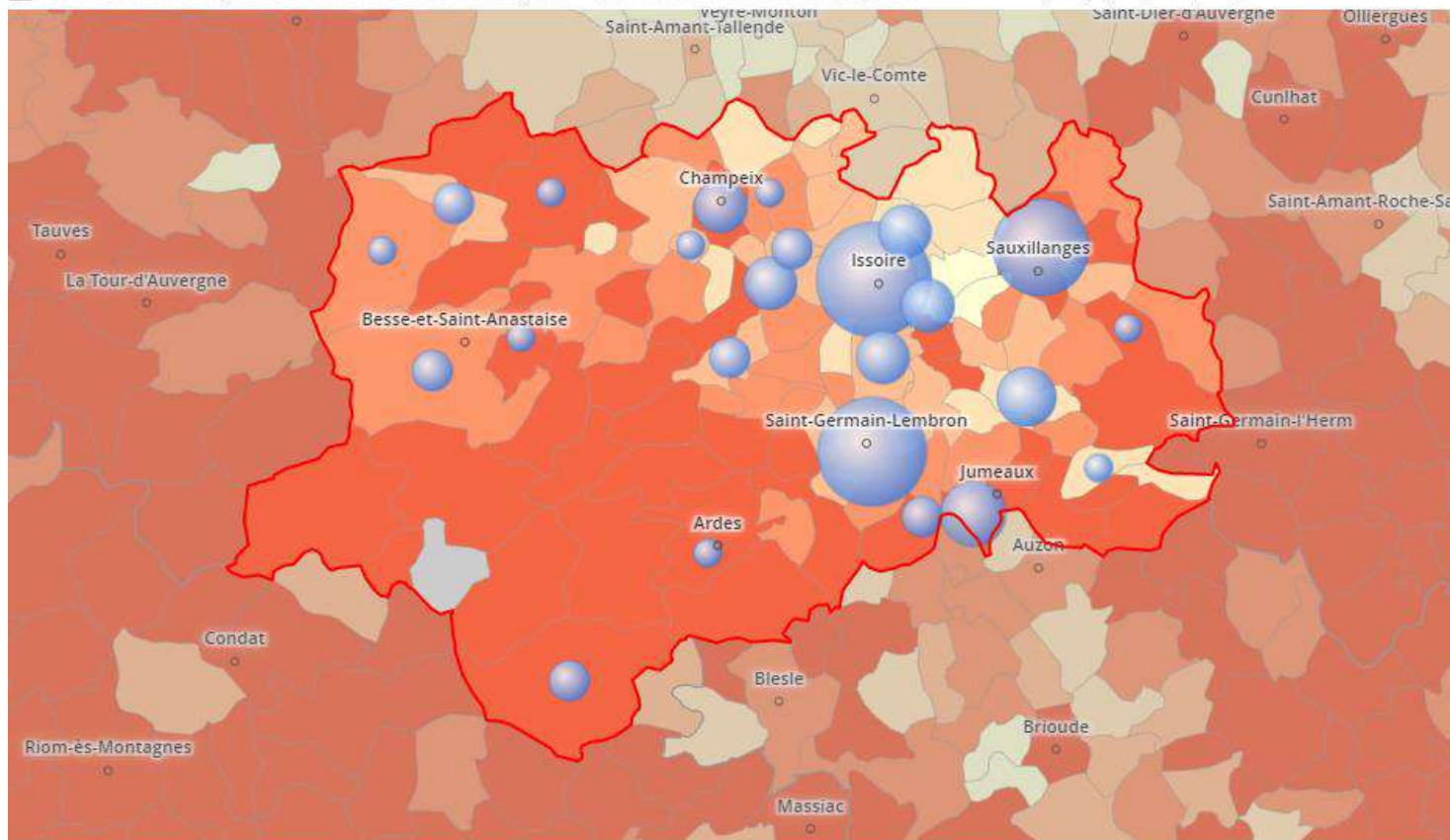


Centre Local d'Information et de Coordination en Gérontologie

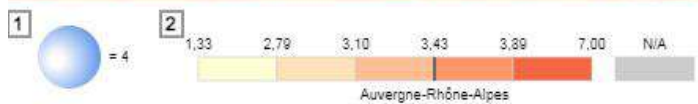
# Cartographie des besoins

1 Total Actions - Source :

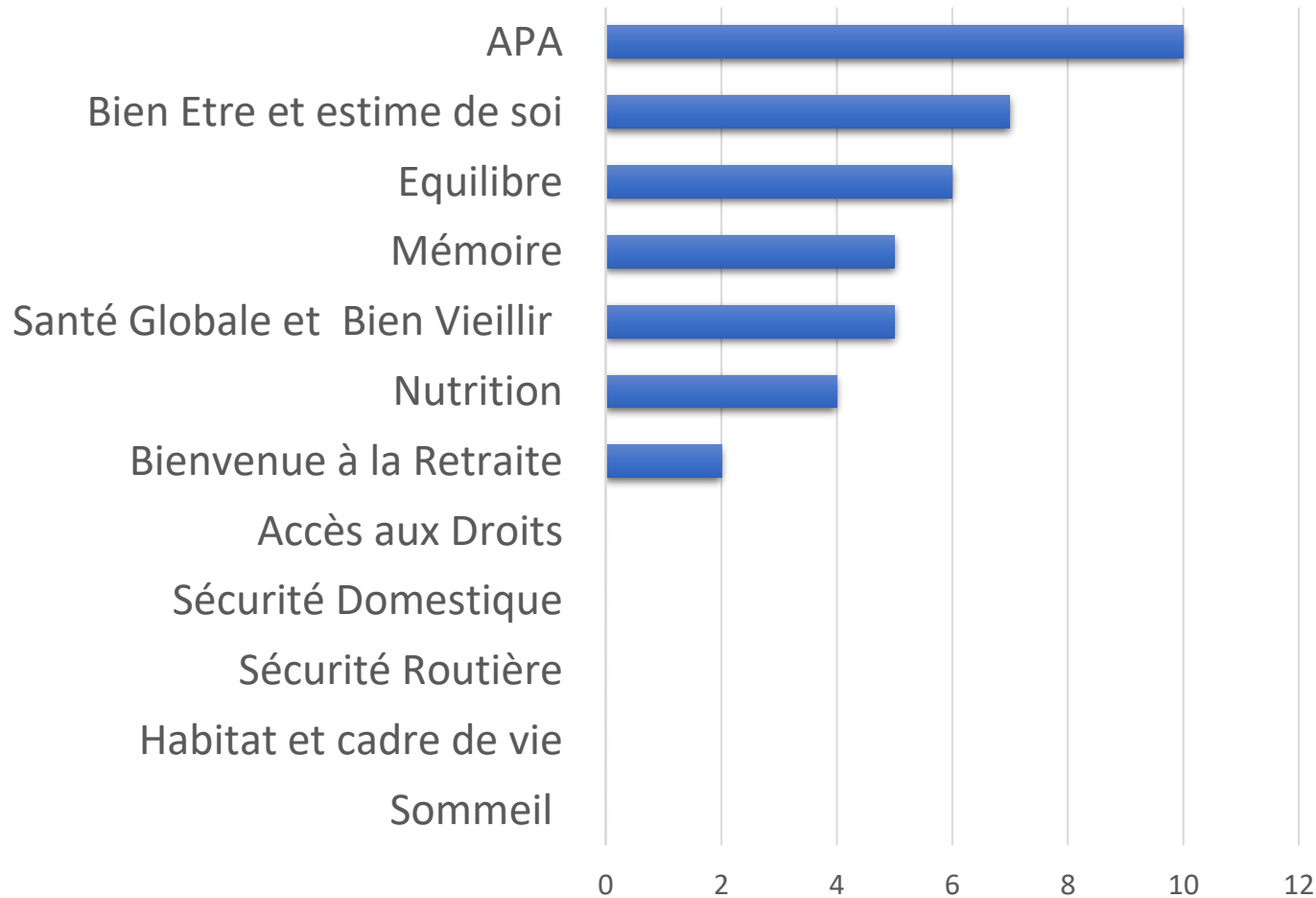
2 Score moyen de la fragilité sociale des retraités de l'interrégime - Population totale de 55 ans et plus, 2021 - Source : Interrégimes (régime général, MSA)



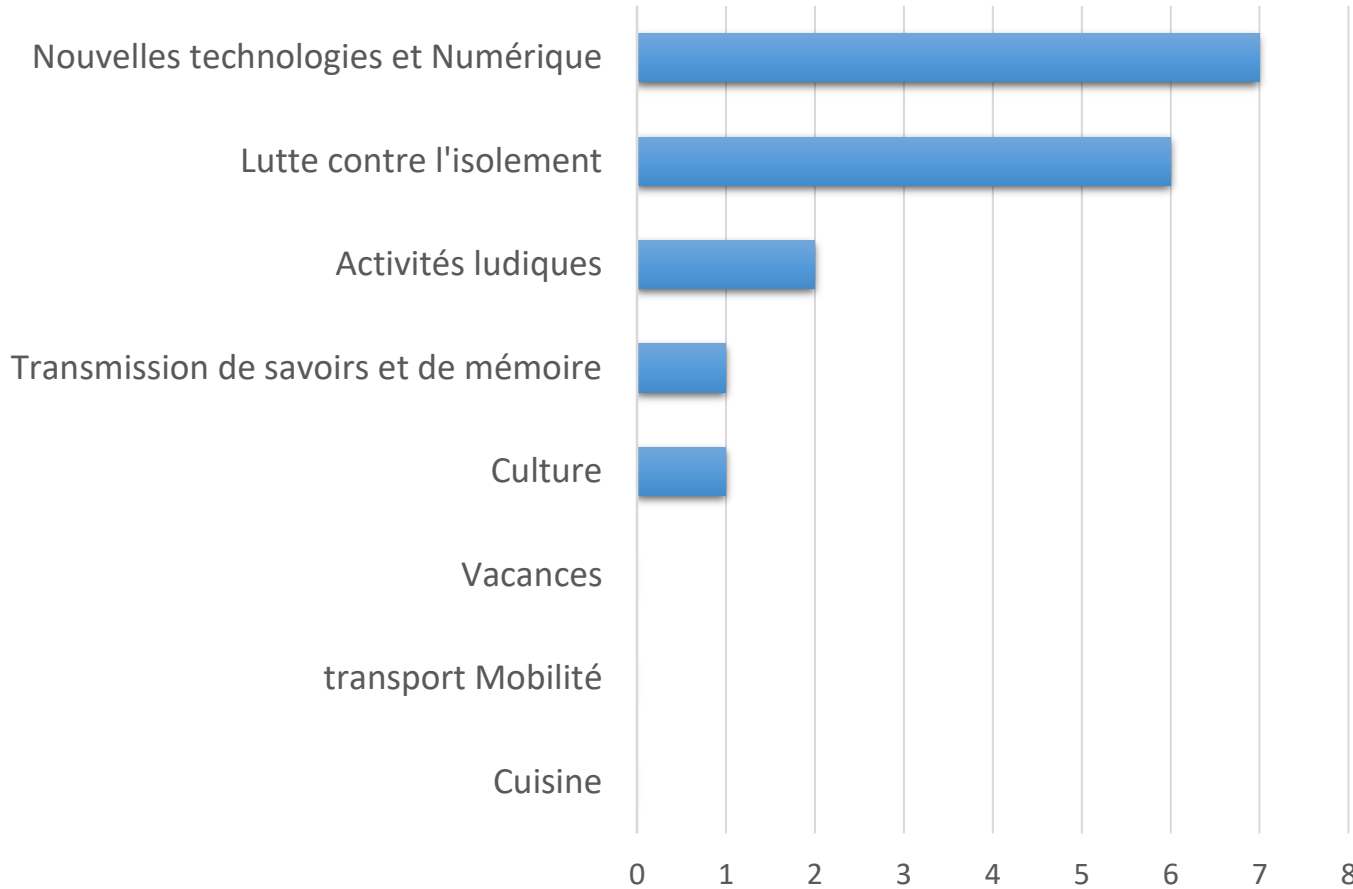
©IGN/GéoFLA



## Types d'actions mises en oeuvres



# Actions autour du lien social





# Synthèse de l'analyse

- Besoins différents en fonction des territoires
- Retraités à risque de fragilités inégalement répartis sur le territoire : Montagne, Bassin minier et Sud-est
- Répartition des actions de prévention santé et de lien social sur l'ensemble du territoire : amélioration du recensement des actions (fait par mail auprès de toutes les communes du territoire en mars 2022)
- Déploiement majoritaire des actions sur l'axe nord sud d'Issoire : volonté de développer davantage dans les zones rurales

# Bilan

- Soutien important des ambassadeurs de la forme pour le déploiement des actions sur les territoires ruraux.
- Difficultés parfois repérées dans la remobilisation des publics, communication des actions par multiples canaux : ambassadeurs de la forme, page Facebook, communes, articles de presse, mailing CARSAT...
- 2021 : 33 actions de prévention pour les séniors soutenues par le CLIC d'Issoire.
- 2022: 55 actions de prévention pour les séniors soutenues par le CLIC d'Issoire (1<sup>er</sup> semestre).
- Satisfaction générale à l'issue de la participation aux actions de prévention santé ou de lien social.

# Offre de prévention

## Mise en place en 2021 / 2022

- Etude de besoins dans votre commune
- Accès à l'offre de prévention
- En ligne
- Offre de l'ARSEPT
- Offre financée par la Conférence des Financeurs
- Actions CARSAT
- Soutien aux aidants

# Étude des besoins dans votre commune

Co-crédation d'un questionnaire pour repérer  
les besoins des retraités au niveau local sur les communes de :

**Champeix et Sauxillanges**

Favorise l'orientation des actions à proposer

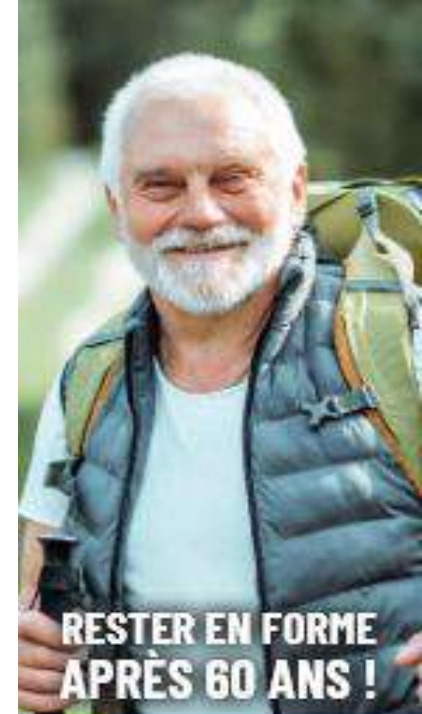
# Accès à l'offre de prévention

Création d'un **outil PADLET** par le CLIC :

- Classement des actions en cours par commune
- Information sur types d'actions, dates, horaires, lieux, contacts et modalités d'inscription



A destination des retraités, des partenaires et des ambassadeurs de la forme



Retrouvez près de chez vous toutes les actions et activités pour une **retraite active !**

[prevention.clic-issoire.fr](http://prevention.clic-issoire.fr)



**CLIC**  
CLIQUEZ SUR LA MONTAGNE

Carsat  
Auvergne

PUY-DÔME  
MON DÉPARTEMENT

le site internet de votre commune

# http://prevention.clic-issoire.fr/

:Padlet

CLIC Issoire Bassin Montagne \* 6 jours

## CLIC Issoire Bassin Montagne - Actions de Prévention Santé

Cette page recense les actions de prévention santé à destination des plus de 55 ans. Pour faciliter vos recherches, les activités sont classées par commune (par ordre alphabétique). Il est donc nécessaire de déplacer l'ascenseur de navigation sur la droite pour avoir accès à toutes les communes et la rubrique "en ligne". Bonne navigation!

Ardes sur Couze

+

Activité Physique Adaptée



Aurore CHARRIERE, professeur d'APA, proposent une **pratique adaptée** à chacun avec des techniques de **gymnastique douce** favorisant le bien-être au quotidien.

Auzat la Combelle

+

Conférence-Atelier : Les gestes qui sauvent



Atelier animé par un médecin du Centre Départemental de Santé :  
- **Information sur les gestes qui sauvent** : en cas d'accident, de brûlure, d'étouffement de malaise

Anzat-le-Luguet

+

Activité Physique Adaptée



Aurore CHARRIERE, professeur d'APA, proposent une **pratique adaptée** à chacun avec des techniques de **gymnastique douce** favorisant le bien-être au quotidien.

Bansat

+

Alimentaire Mon Cher Watson



Nathalie MAURY (diététicienne) et Aurore CHARRIERE (professeur APA) proposent un programme de 8 séances alliant **nutrition et activité physique adaptée**.  
GRATUIT (programme co-financé par la CDF63)

Brassac-les-Min

+

Bienvenue à la retr



En partenariat avec l'AR CLIC vous propose une le thème de Bienvenue et une demie-journée s **pratique d'une activité de bien-être**.  
Les ateliers de passage ont pour objectifs  
• d'accompagner les

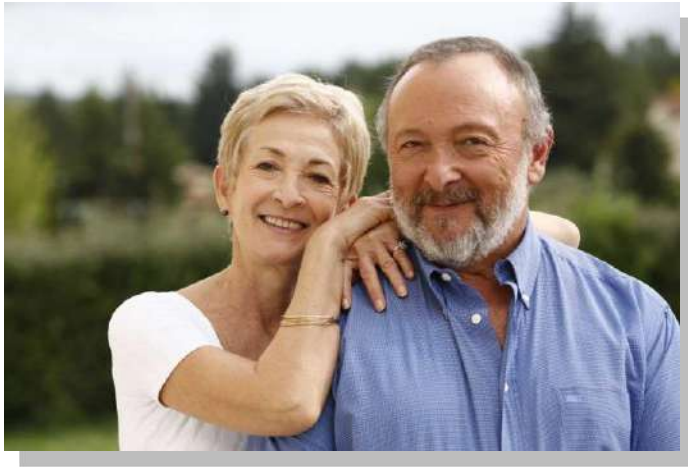
# Dématérialisation

## Ateliers et conférences en ligne :

- Offre ARSEPT
- Happyvisio (conférences thématiques)

Volonté du CLIC de privilégier le lien social  
par des actions en présentiel

# Offre ARSEPT



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



# L'offre de l'ARSEPT

**L'ARSEPT agit pour proposer des parcours de prévention santé pour aider les seniors à préserver leur qualité de vie en favorisant le lien social :**

## Des conférences

Sur des thèmes variés :

- Les clés du bien vieillir
- Le sommeil
- L'équilibre alimentaire
- ...

## Des ateliers collectifs

Groupe de 10 à 15 pers.

- Equilibre
- Mémoire
- Sénior au volant
- ...

# Les ateliers collectifs



## D'activités physiques

- Ateliers Équilibre
- Activité Physique Adaptée aux seniors
- Marche Nordique



## De prévention santé

- Ateliers Vitalité
- Ateliers Nutrition
- Ateliers Mémoire « Peps Eurêka »
- Seniors au Volant
- Ateliers CAP Bien Être...



# Actions de prévention ARSEPT :

- S'adressent à toute personne retraitée à partir de 55 ans
- Sont organisées sur tout le territoire d'Auvergne, au plus près des habitants
- Sont animées par des personnes formées à une méthode qui conjugue contenu scientifique et exercices ludiques
- Se déroulent dans une ambiance conviviale



# Atelier « Vitalité » Bien vivre sa retraite

Réalisé en 2021/2022 :  
Issoire



**Prochainement :**  
**Issoire**

# Atelier « Vitalité »

1 séance  
hebdomadaire

## Objectifs :

- Pouvoir s'informer sur les clés du bien vieillir,
- Apprendre comment préserver son capital santé
- Maintenir sa qualité de vie.

## Atelier de 6 séances :

Séance 1 « Mon âge face aux idées reçues »,

Séance 2 « Ma santé, agir quand il est temps »,

Séance 3 « Nutrition, la bonne attitude »,

Séance 4 « L'équilibre en bougeant »,

Séance 5 « Bien dans sa tête »,

Séance 6 « Un chez moi adapté, un chez moi adopté »

# Atelier « Seniors au volant »

Programmé en 2021/2022 :  
Brassac (non réalisé)



**Prochainement :  
Issoire**

# Atelier « Seniors au volant »

1 séance  
hebdomadaire

## Objectifs :

- Permettre aux retraités de s'informer sur les conditions actuelles de circulation
- Mieux maîtriser certaines situations afin de pouvoir continuer la conduite dans des conditions optimisées.

## Atelier de 3 séances en salle + 1 séance de 30 m de conduite auto-école :

**Séance 1** Présentation de l'accidentologie et du risque routier, étude de cas d'accident

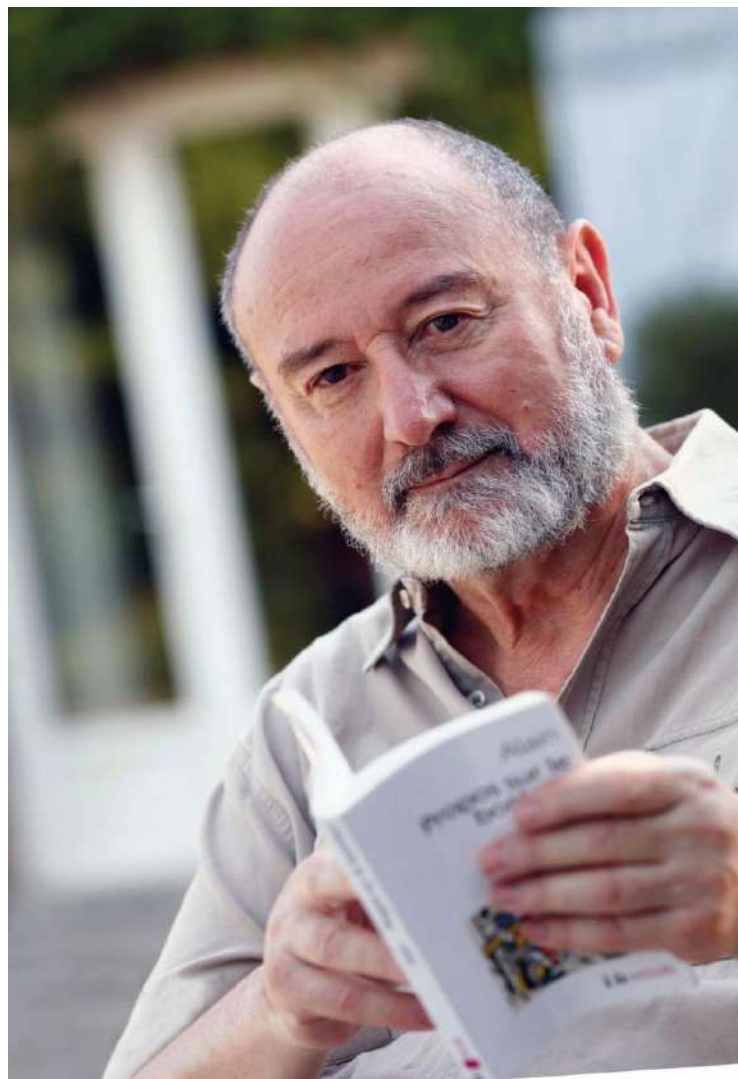
**Séance 2** Tests de réflexes, distances de freinage, test de la vue, mise à disposition de brochures sur la prévention des accidents

**Séance 3** Révision, remise à niveau du code de la route et de la signalisation des dangers

**Séance 4** Séance optionnelle de conduite en auto-école proposée aux intéressés

# L'atelier mémoire « PEPS Eureka »

Réalisé en 2021/2022 :  
Issoire, Saint-Pierre-  
Colamine, Meilhaud



**Prochainement :**  
**Issoire**



# L'atelier mémoire « PEPS Eureka »

## Objectifs :

- Permettre de prendre conscience que le fonctionnement de la mémoire est lié à de multiples facteurs
- Comprendre comment agir sur ces facteurs pour améliorer sa mémoire

## Ateliers de 10 séances :

Séance 1	Fonctionnement du cerveau
Séance 2	Les stratégies de mémorisation
Séance 3	L'attention et la mémoire de travail
Séance 4	La mémoire visuo-spatiale, la mémoire associative
Séance 5	La mémoire topographique
Séance 6	La mémoire des noms propres
Séance 7	La mémoire des mots courants
Séance 8	La mémoire des chiffres et la logique numérique
Séance 9	La mémoire de ce qui est vu, lu, entendu
Séance 10	La mémoire prospective

**1 séance  
hebdomadaire**

# Les ateliers « Cap Bien-Etre »

Programmé en 2021/2022 :  
Brassac (non réalisé)

LES ATELIERS  
**CAP BIEN-ÊTRE**

**GESTION DU STRESS**

\*\*\*  
Identifiez vos sources de stress et apprenez à mieux les gérer au quotidien par des exercices pratiques.

**BIEN-VIVRE AVEC SOI**

\*\*\*  
Recueillez vos moments de bien-être et apprenez à les renouveler à travers plusieurs techniques simples.

**BIEN-VIVRE AVEC LES AUTRES**

\*\*\*  
Prenez conscience de l'importance de la vie sociale sur votre santé et découvrez des techniques permettant de conserver de bonnes relations avec les autres malgré les aléas de la vie.

Nel - 11111 - C'est dans CAPA l'image - copyright Teclama

**Prochainement :  
Issoire**

# L'atelier « Cap Bien-Etre »

## Objectifs :

- Apprendre à mieux gérer son stress et ses émotions pour faire face aux aléas de la vie quotidienne
- Identifier ses moments de bien-être
- Expérimenter des activités individuelles de relaxation ou des activités de groupe

Atelier de 4 séances collective + 1 séance individuelle par téléphone :

Séance 1	Emotions, bien-être et santé
Séance 2	Gestion du stress
Séance 3	Bien vivre avec soi
Séance 4	Bien vivre avec les autres
Séance 5	Garder le cap (en individuel par téléphone)

**1 séance  
hebdomadaire**

# Les ateliers

## « L'équilibre où en êtes-vous ? »

Réalisé en 2021/2022 :  
Issoire, Parentignat, Le Broc,  
Solignat, Charbonnier-les-  
Mines



**Prochainement :  
Issoire**

# Les ateliers

## « L'équilibre ou en êtes vous ? »

### Objectifs :

- Maintenir ou retrouver une façon de se mouvoir avec aisance
- Prévenir la perte d'équilibre
- Prévenir la perte d'équilibre, apprendre à se relever du sol après une chute et réduire la crainte de tomber
- Donner l'envie de reprendre ou de conserver une activité physique régulière

1 séance  
hebdomadaire

### Atelier composé de 12 séances :

**Séance 1**      Test pour connaître sa propre maîtrise de l'équilibre

**Séances 2 à 11**      Activités physiques adaptées à chacun

**Séance 12**      Test pour mesurer l'évolution des capacités de maîtrise d'équilibre et de condition physique

# Les ateliers « Activité Physique Adaptée »

Réalisé en 2021/2022 :  
Champagnat le Jeune



# Les ateliers « **Activité Physique Adaptée** »

## Objectifs :

- Encourager la reprise d'une activité physique régulière sans risque
- Préserver son autonomie
- Améliorer ses capacités physiques
- Avoir des conseils de professionnels diplômés

**1 séance  
hebdomadaire**

## Atelier composé de 12 séances :

**Séance 1**      Test pour définir ses pratiques physiques avant l'atelier

**Séances 2 à 11**    Souplesse, endurance et force musculaire, coordination, agilité, repérage dans l'espace, réflexes

**Séance 12**      Test pour mesurer l'évolution de son activité physique

# L'atelier « Autonomie numérique »

En cours 2022 :

Nonette - Orsonnette à titre  
expérimental





# L'atelier « Autonomie numérique »

## Objectifs :

- Acquérir des compétences numériques dans une ambiance conviviale
- Communiquer en ligne en toute sécurité
- S'informer et faire ses démarches administratives

## Atelier composé de 8 séances :

Séance 1	Utilité du numérique
Séance 2	Découverte des équipements
Séance 3	Maîtriser la base
Séance 4	S'informer sur Internet
Séance 5	Sécurité & numérique
Séance 6	Les modes de communication
Séance 7	Les démarches en ligne
Séance 8	Être autonome après l'atelier

**1 séance  
hebdomadaire**

# « Marche Nordique »



**Prochainement :  
Saint-Germain-Lembron**

# « Marche Nordique »

## Objectifs :

- Acquérir les bons mouvements pour améliorer son tonus musculaire
- Développer son endurance physique et renforcer ses capacités cardiovasculaires
- S'oxygéner en toute convivialité

1 séance  
hebdomadaire

**Séance 1** Séance test pour mesurer l'allure de marche et la technique de marche avec des bâtons

**Séance 2 à 5** Marche rapide adaptée au groupe dans un esprit d'amélioration du capital santé :

- Maîtrise de la marche avec bâtons
- Endurance et force musculaire
- Amélioration de la posture
- Agilité

**Séance 6** Séance "test" pour mesurer l'évolution de votre activité physique

# Conférences ARSEPT

Réalisé en 2022 :  
Champeix, Issoire

Prévention santé  
des seniors en Auvergne

## Conférence

### Les clés du bien vieillir !

Animée par Dr Eva ALMEIDA, médecin gériatre  
Centre de Prévention Bien Vieillir



Mercredi 13 avril 2022 à 15h

Salle Antoine Grimoald Monnet  
Collège de Champeix, rue de l'Oche à CHAMPEIX

Accès libre et gratuit

Pré-inscriptions sur place aux Ateliers de  
Prévention Santé de l'ARSEPT



Informations et inscriptions :  
CCAS de Champeix par téléphone au 04 73 96 73 39  
ou par mail : [ccaschampeix@orange.fr](mailto:ccaschampeix@orange.fr)

Avec le soutien financier de la Conférence des Bourgeois de la prévention de la perte d'autonomie



# Conférence des financeurs

**La conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie est l'un des dispositifs phare de la loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement. Elle a pour mission de définir un programme coordonné de financement des actions individuelles et collectives de prévention.**

**Un ou plusieurs appels à manifestations d'intérêts sont publiés par an dans le but d'apporter un soutien financier aux initiatives locales en matière de prévention de la perte d'autonomie.**

# Alimentaire mon cher Watson

2021/2022 Vodable, Brassac les  
Mines Issoire, Murol, Bansat,  
Saint-Germain-Lembron



Restez en forme avec le programme :


## ALIMENTAIRE, MON CHER WATSON !

Une enquête ludique et instructive sur la nutrition  
et l'activité physique

### 8 SEANCES AUTOUR DE :

- La nutrition en 2020**  
Préserver votre santé avec les recommandations nutrition actualisées.
- L'activité physique adaptée**  
Tout comprendre et savoir sur l'activité physique adaptée grâce à une professionnelle et mise en pratique.
- La découverte et l'information**  
Aller sur le terrain, au cœur d'un supermarché et rencontrer les producteurs locaux.
- La réflexion**  
Autour du visionnage d'un film documentaire, drôle et informatif.
- Le partage et la discussion**  
Autour d'un déjeuner gourmand

*A destination des personnes de 60 ans et plus  
Groupes de 10 à 12 personnes*



**CLIC**  
Issoire Bassin Montagne

Chapelle Auvergne E.A.P.A.-S  
Association agréée par l'Etat  
Place de la Halle  
43000 Issoire  
04 77 92 12 33  
clic@clicmontagne.fr  
clicmontagne.fr

Retraite Maury  
Département 63  
#clik du week-end  
43000 Issoire  
04 77 92 12 33  
www.retraitemaury.com

AGE POUR NOS AÏÉS  
COOPÉRATION DES FAMILLES  
63



Restez en forme avec le programme :

# ALIMENTAIRE, MON CHER WATSON !

Une enquête ludique et instructive sur la nutrition  
et l'activité physique



## 8 Séances

## Intervenants

La nutrition en 2020 : Historique et nouveautés

Nathalie Maury

L'activité physique adaptée : Quesaco ?

Aurore Charrière

L'activité physique adaptée : on pratique !

Aurore Charrière

Préserver la planète et  
Bien se nourrir à partir de 60-65 ans

Nathalie Maury

Visionnage du film Sugarland et débat

Nathalie Maury

Découverte des codes du supermarché (Nutriscore...)

Nathalie Maury

Chez un producteur local

Nathalie Maury

Brunch partagé et bilan des messages clés

Nathalie Maury & Aurore Charrière

# Ateliers numériques

## Contenu des ateliers



Se familiariser avec son matériel  
et en tirer le meilleur parti

- Différence entre PC, tablette et smartphone
- Stockages des différents documents
- Utilisation du clavier et de la souris
- Les notions de base, ce qu'est un programme ou une application, un périphérique
- Personnalisation de son appareil
- Les différents documents (textes, photos, pdf)
  - Gestion des photos
  - Clé USB, disque externe



Internet : communiquer, s'informer  
et « surfer » en toute sécurité



- Les notions de base (navigateur, moteur de recherche, ...)
- Communiquer (Mail, Vidéo, ...)
- Les réseaux sociaux (Facebook, ...)
- Lire des journaux, jouer, écouter de la musique, voir des vidéos
- Utiliser les services administratifs en ligne (retraite, sécurité sociale, mutuelle, banque, EDF, impôts, ...) et les sites institutionnels
  - Vendre et acheter
  - Naviguer en toute sécurité



La souris dans la poche – Ateliers numériques – débutants – LE BROCC - présentation ateliers 2021

Page 5/9



La souris dans la poche – Ateliers numériques – débutants – LE BROCC - présentation ateliers 2021

Page 4/9



# Ateliers numériques

Formation de base (Matériel, Internet, Messagerie) :

12 séances de 2h

1 séance par semaine

2021/2022 (base +  
perfectionnement) : Vodable,  
Vernet Chaméane, Le Broc (x2),  
Neschers, Champeix, Saint-  
Germain-Lembron, Parentignat



# Jardin participatif

**2021 : Jardin participatif au CLIC, partenariat avec API, CDF63, CARSAT, SICTOM.**

**Animations de temps forts : plantation, récoltes, atelier cuisine des aromatiques du jardin, atelier Gym du potager, moment bien-être (sophrologie)**

**2022 : Maintien du partenariat avec le chantier d'insertion d'API**

**Animation de temps forts : plantation, atelier cuisine**



# Activités « bien-être »

## Sophrologie



En 2021/2022 : Orbeil,  
Anzat le Luguët, Saint-  
Germain-Lembron

## Art thérapie



En 2021/2022 : Pardines,  
Vernet-Chaméane,  
Meilhaud

# Activité physique adaptée

2021 / 2022 : Brassac les mines,  
Pardines, Vernet-Chaméane, Ardes sur  
Couze, Anzat le Luguet, Saint-Germain-  
Lembron, Vodable, Prentignat,  
Champagnat-Le-Jeune, Le Broc,  
Meilhaud



# Marchons dans nos campagnes Redansons dans nos campagnes

Réalisé en 2021/2022 : Murol, Orbeil, Vernet-Chaméane

**GRATUIT ET RÉSERVÉ AUX SENIORS**

**PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE**

**MUROL**

Salle des fêtes

**MARCHONS DANS NOS CAMPAGNES**

**BALADES BIEN-ÊTRE**  
Encadrées par des animateurs qualifiés

Toutes les semaines | à partir du 10 septembre 2021 | le vendredi de 14h00 à 15h00

Par temps de pluie, des séances d'activités physiques adaptées seront proposées en salle.

Renseignements et inscriptions auprès du CLIC d'Issoire au 04.73.89.67.38

**GRATUIT ET RÉSERVÉ AUX SENIORS**

**PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE**

**ORBEIL**

Salle des fêtes du Chauffour

**MARCHONS DANS NOS CAMPAGNES**

**BALADES BIEN-ÊTRE**  
Encadrées par des animateurs qualifiés

Toutes les semaines | à partir du 7 septembre 2021 | le mardi de 14h00 à 15h00

Par temps de pluie, des séances d'activités physiques adaptées seront proposées en salle.

Renseignements et inscriptions auprès du CLIC d'Issoire au 04.73.89.67.38

**GRATUIT ET RÉSERVÉ AUX SENIORS**

**PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE**

**VERNET-CHAMÉANE**

Salle des fêtes de Chaméane  
Commune du Vernet-Chaméane

**REDANSONS DANS NOS CAMPAGNES**

**APPRENDRE OU RÉAPPRENDRE À DANSER**  
en toute sécurité grâce à un animateur qualifié

Toutes les semaines | à partir du 25 mars 2022 | le vendredi de 10h00 à 11h00

Renseignements et inscriptions auprès de la mairie du Vernet-Chaméane au 06.87.01.31.06

# Rendez-vous « âge'ilité »

Réalisé en 2021/2022 :  
Issoire (1 réalisé et 1 en cours),  
Saint-Germain-Lembron



Dans le cadre du programme de l'amélioration  
de la qualité de vie et  
de la prévention des chutes,  
nous proposons aux seniors de 60 ans et plus :

## Les Rendez-vous « âge'ilité »



8 ateliers GRATUITS de 1h  
animés par un kinésithérapeute

1 séance par semaine  
À partir du 26 septembre 2022

Pour travailler  
son équilibre  
avec des exercices ludiques  
adaptés...

### CONFERENCE D'INFORMATION

Lundi 19 septembre 2022 à 10h

Salle des commissions

Centre Hospitalier Paul Ardier à Issoire (13 rue du Dr. Sauvat)

RENSEIGNEMENTS au 06 33 18 86 23 ou auprès du CLIC d'Issoire au 04 73 89 67 38

Et sur le site de Kiné Prévention Auvergne Rhône-Alpes

<http://formationprevention.fr>



Avec le concours financier de la Conférence des financiers de la  
prévention de la perte d'autonomie du Puy de Dôme



Prévention de la Perte d'Autonomie des Seniors

# Bien vivre chez soi

2022 (en cours) :  
Ardes sur Couze

**Prochainement :  
Brassac-Les-Mines**



**ARDES SUR COUZE**  
**BRASSAC LES MINES**

**ASTUCES, INFOS**  
**ET CONSEILS**  
**POUR**  
**BIEN VIVRE**  
**DANS SON**  
**LOGEMENT !**

**Du 21/09/22 au 19/10/22**



**5 SÉANCES** d'une demi-journée  
par semaine, **sur chaque site**  
≙ **GRATUIT** - à partir de 60 ans ≙



**LOGEMENT**  
**SAIN ET ECONOME**

**AUTONOMIE**  
**AIDES TECHNIQUES**



**AIDES**  
**SUBVENTIONS**



Avec le soutien de



Animé par l'association

**SOLIHA**  
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT  
63000 - PUY DE DÔME

*Informations et inscription*

**Par téléphone ou mail**  
**06 27 70 02 97**  
**sandra.cartron@solihha-63.fr**

# Forum séniors

Gratuit

# 1<sup>ER</sup> FORUM SENIORS ISSOIRE

**ANIMATIS - ÉCOLE DE MUSIQUE**  
**jeudi 15 septembre 2022**  
9h-18h

**vendredi 16 septembre 2022**  
9h-19 h  
19h: soirée théâtrale à l'auditorium de l'École de musique

**samedi 17 septembre 2022**  
9h - 13h  
13h30: départ d'Animatis pour la rando culturelle

**+ DE 50  
EXPOSANTS**

- santé / nutrition
- bien-être
- loisirs
- informatique
- prévoyance
- droit
- patrimoine
- banque

- animations
- conférences
- interventions sportives
- représentation théâtrale

AGGLO  
PAYS  
D'ISSOIRE

Renseignements : Agglo Pays d'Issoire 04 15 62 20 01 [www.capiissoire.fr](http://www.capiissoire.fr)

en partenariat avec





# Actions CARSAT 2021

**Sortie nature et bien-être au Lac Pavin**

Mardi 21 septembre 2021 à 14h30  
RDV Parking haut du Lac Pavin

Réservé aux personnes retraitées  
Nombre de places limité  
Transport possible sur demande  
Passé sanitaire à présenter

Eveil sensoriel en pleine conscience

Découverte des plantes locales et leurs vertus

Lien social autour des légendes du lac

Inscriptions obligatoires jusqu'au 20 septembre

Information et inscription au 04 73 89 67 38 ou [secretariat@coordination-issoire.fr](mailto:secretariat@coordination-issoire.fr)

CLIC Auvergne  
Carsat Auvergne

- Une action sur une commune prioritaire - Besse :  
**Sortie bien-être et nature Lac Pavin**
- 3 ateliers sur Issoire dans le cadre d'actions innovantes pour les moins de 70 ans, autour du jardin participatif :
  - Action compostage
  - Atelier cuisine des aromatiques
  - Gym du potager



Le CLIC Issoire Bassin Montagne vous propose 2 temps forts autour de son jardin participatif

Jeudi 23 septembre de 9h à 12h

« Cuisiner les aromatiques du jardin »

Animé par Nathalie MAURY, diététicienne

Au programme :

- Récolte des aromatiques directement dans le potager.
- Echanges sur les intérêts nutritionnels des aromatiques et des légumes en général.
- Préparation de trois recettes en groupe.
- Dégustation, échanges autour de l'alimentation saine.

Jeudi 30 septembre de 14h30 à 16h30

« La gym du potager »

Animé par Aurons CHARRIERE, professeur d'Activité Physique Adaptée

Au programme :

- Evaluation de votre niveau de sédentarité et d'équilibre.
- Réflexion sur les postures et la prévention des chutes.
- Mise en pratique d'exercices simples dans le jardin en créant sa propre routine quotidienne à domicile.

Inscription obligatoire auprès du secrétariat du CLIC : 04 73 89 67 38 ou [secretariat@coordination-issoire.fr](mailto:secretariat@coordination-issoire.fr)

Un passe sanitaire vous sera demandé afin de participer à ces ateliers.

Cette action vous est proposée par le CLIC Issoire Bassin Montagne, 11, rue Esbagnon 63500 ISSOIRE



Centre Local d'Information et de Coordination en Gérontologie



# Actions CARSAT 2022

- 25 RDV du bien-vieillir : secteur Issoire et Auzat la Combelle
- 3 ateliers sur Issoire, Champeix et Auzat la Combelle (dont une commune prioritaire) dans le cadre d'actions innovantes pour les moins de 70 ans :

Sensibilisation aux gestes qui sauvent

**IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR ÊTRE UN SUPER HÉROS!**  
**Il suffit d'un geste!**  
**ATELIER PRATIQUE : LES GESTES QUI SAUVENT !**

EN CAS DE :

- brûlure
- accident
- malaise
- étouffement
- crise cardiaque

RÉSERVE AUX PLUS DE 60 ANS

Animation par les médecins du Centre Départemental de Santé.

**JEUDI 13 OCTOBRE à 14h00**

Salle polyvalente du Collège Antoine Grimoald Monnet - Rue de l'Œche à Champeix

Inscription gratuite auprès du CLIC d'Issoire - Durée (2h30) Nombre de places limité.

☎ 04 73 89 67 38 - ✉ [prevention@coordination-issuire.fr](mailto:prevention@coordination-issuire.fr)



# Actions en faveur des aidants

- **Café des aidants – CLIC Issoire Bassin Montagne**
- **Programme « Les entr'aïdants » – AVIHE**
- **Balades gourmandes / groupe de parole – APAMAR Issoire**

# Le café des aidants



Association Française des  
**aidants**

Depuis 2017, le CLIC conventionne avec l'Association Française des Aidants dans le but de mettre en place des actions à destination de tous types d'aidants.

2021/2022 : Café des aidants à Issoire et itinérant.

**Vous accompagnez un proche malade, en situation de handicap ou dépendant du fait de l'âge ?**



*Café des aidants*<sup>®</sup>

**ISSOIRE**

Autour d'un café, venez échanger votre expérience avec d'autres aidants.

Animé par des professionnels, le *Café des aidants* est un temps convivial d'échange et d'information en libre accès.

Organisé par :



Avec le soutien de :



*Café des aidants*<sup>®</sup>

**ISSOIRE**

Nous vous donnons rendez-vous, un **lundi** par mois, de 14h à 16h, autour d'un thème.

## PROGRAMME 2022

**Lundi 17 Janvier**

Comment vivre avec un proche malade ?

**Lundi 14 Février**

Quels besoins et quels droits pour les aidants ?

**Lundi 14 Mars**

Avec moi son comportement est différent, pourquoi ?

**Lundi 11 Avril**

Et ma propre santé dans tout ça ?

**Lundi 16 Mai**

Trouver notre place en tant qu'aidant avec les intervenants professionnels.

**Lundi 13 Juin**

Emotions et réactions... comment les gérer ?

**Lundi 12 Septembre**

L'aide à un proche : sans borne, sans limite ?

**Lundi 17 Octobre**

Moi aussi j'aimerais qu'on me demande comment ça va ?

**Lundi 14 Novembre**

Etre aidant et garder ses relations avec son entourage.

**Lundi 12 Décembre**

M'engager différemment dans l'accompagnement de mon proche.



À cette adresse :

**Coq Hardi 68 Rue du Dr Sauvat,  
63500 Issoire**



Contact :  
**04.73.89.67.38**

[secretariat@coordination-issuire.fr](mailto:secretariat@coordination-issuire.fr)

Le *Café des aidants* est soutenu par nos partenaires :



Centre Local d'Information  
et de Coordination en Gérontologie

# Café des aidants itinérant

Vous accompagnez un proche malade, en situation de handicap ou dépendant du fait de l'âge ?



*Café des aidants®*

**Brassac Les Mines**

Autour d'un café, venez échanger votre expérience avec d'autres aidants.

**Lundi 21 Février** 14h-16h

Quels besoins et quels droits pour les aidants ?

**Lundi 23 Mai** 14h-16h

Trouver notre place en tant qu'aidant avec les intervenants professionnels.

**Lundi 24 Octobre** 14h-16h

Moi aussi j'aimerais qu'on me demande comment ça va ?

Vous accompagnez un proche malade, en situation de handicap ou dépendant du fait de l'âge ?



*Café des aidants®*

**Saint Germain Lembron**

Autour d'un café, venez échanger votre expérience avec d'autres aidants.

**Lundi 24 Janvier** 14h-16h

Comment vivre avec un proche malade ?

**Lundi 25 Avril** 14h-16h

Et ma propre santé dans tout ça ?

**Lundi 19 Septembre** 14h-16h

L'aide à un proche : sans borne, sans limite ?

Vous accompagnez un proche malade, en situation de handicap ou dépendant du fait de l'âge ?



*Café des aidants®*

**Sauxillanges**

Autour d'un café, venez échanger votre expérience avec d'autres aidants.

**Lundi 21 Mars** 14h-16h

Avec moi son comportement est différent, pourquoi ?

**Lundi 20 Juin** 14h-16h

Emotions et réactions... comment les gérer ?

**Lundi 21 Novembre** 14h-16h

Etre aidant et garder ses relations avec son entourage.

À cette adresse :  
Restaurant La Fontaine,  
Intermarché, 63570 BRASSAC

Contact :  
**CLIC**  
04.73.89.67.38

À cette adresse :  
Restaurant des Sports, 3 route  
d'Ardes 63340 St Germain

Contact :  
**CLIC**  
04.73.89.67.38

À cette adresse :  
Bistrot Chalala  
1 Pl. du Charnier, 63490 Sauxillanges

Contact :  
**CLIC**  
04.73.89.67.38

Organisé par : **CLIC**

Avec le soutien de :



Organisé par : **CLIC**

Avec le soutien de :



Organisé par : **CLIC**

Avec le soutien de :



# Programme « Les entr'aidants »

## Les Entr'Aidants

Des activités pour les proches aidants de personnes âgées vivant à domicile ou accueillies en EHPAD

Ateliers gratuits  
Inscription obligatoire  
(Places limitées)

**VOUS ACCOMPAGNEZ UN PROCHE VIVANT A VOTRE DOMICILE OU ACCUEILLI EN EHPAD ?**

Votre rôle est essentiel et il est important de penser à vous !

L'Association AVIHE, en partenariat avec le CLIC d'Issoire Bassin Montagne proposent des ateliers « à la carte » organisés dans différents EHPAD situés sur votre territoire

- ✓ Prendre soin de vous et vous ressourcer
- ✓ Echanger et rencontrer d'autres familles
- ✓ Découvrir des astuces et des nouvelles pratiques

Parcourez le programme et venez nombreux !

Accompagner la vieillesse et le handicap ensemble  
L'Association regroupe 32 EHPAD pour conduire des projets communs aux services des personnes âgées ou en situation de handicap et de leurs proches

CLIC

Demandez un bulletin d'inscription auprès du CLIC ou de l'Association AVIHE

Contactez Marilyne au 04 73 39 02 03 ou par mail : [lesentraidants.avihe@gmail.com](mailto:lesentraidants.avihe@gmail.com)

[www.avihe.fr](http://www.avihe.fr)

Illustrations réalisées par Esther LOUBRADOU

## Les Entr'Aidants Programme 2022

Ardes sur Couze – Brassac les mines – Issoire – Sauxillanges – Saint Germain Lembron

### Groupe de Paroles

Echanger avec d'autres familles dans une ambiance conviviale. Animation par une psychologue.

**Cycle de 4 séances de 2h**  
Lieu : EHPAD La Roseraie Teyde  
63420 ARDES SUR COUZE

**Dates et horaires :** le LUNDI de 14h à 16h

- Lundi 27 juin
- Lundi 19 septembre
- Lundi 22 août
- Lundi 10 octobre

Animé par :  
Carole VANSINGLE MALMARTTEL  
Psychologue

### Sophro'Balades

Se retrouver pour partager des découvertes en plein air tout en effectuant des pauses pour appliquer des techniques de sophrologie et profiter pleinement de l'instant.

**Des sophro'balades de 2h**  
Lieux, dates et horaires :

- Jeudi 9 juin de 9h30 à 11h30  
ISSOIRE plan d'eau du Mas
- Vendredi 1er juillet de 9h30 à 11h30  
CHADELEUF
- Jeudi 11 août de 9h30 à 11h30  
COLLANGE
- Jeudi 8 septembre de 9h30 à 11h30  
LISSON
- Jeudi 6 octobre de 14h à 16h  
ORSONNETTE
- Lundi 14 novembre de 14h à 16h00 :  
SAINT MARTIN DES PLAINS

Animé par :  
Patricia SZRZYMCZAK, Sophrologue

### Yoga du Rire

Une séance découverte 1h  
Lieu : EHPAD Charles ANDRAUD  
6 rue de l'Hospice  
63490 SAUXILLANGES

**Date et horaire :**  
Jeudi 24 Novembre 2022  
de 17h30 à 18h30

Animé par :  
Sylvia LEMAIRE, Psychologue

www.avihe.fr      CLIC

Illustrations réalisées par Esther LOUBRADOU

# Programme « Les entr'aidants »

## Les Entr'Aidants Programme 2022

Ardes sur Couze – Brassac les mines – Issoire – Sauxillanges – Saint Germain Lembron



### Groupe de Paroles

Echanger avec d'autres familles dans une ambiance conviviale. Animation par une psychologue.

Cycle de 4 séances de 2h  
Lieu : EHPAD La Roseraie  
Teyde  
63420 ARDES SUR COUZE  
Dates et horaires : le lundi de 14h à 16h

- Lundi 27 juin
- Lundi 19 septembre
- Lundi 22 août
- Lundi 10 octobre

Animé par :  
Carole VANSINGLE MALMARTTEL  
Psychologue



### Sophro'Balades

Se retrouver pour partager des découvertes en plein air tout en effectuant des passes pour appliquer des techniques de sophrologie et profiter pleinement de l'été.

Des sophro'balades de 2h  
Lieux, dates et horaires :

- Jeudi 9 juin de 9h30 à 11h30  
ISSOIRE plan d'eau du Mas
- Vendredi 1er juillet de 9h30 à 11h30  
CHADELEUF
- Jeudi 11 août de 9h30 à 11h30  
COLLANGE
- Jeudi 8 septembre de 9h30 à 11h30  
ISSOIRE
- Jeudi 6 octobre de 14h à 16h  
ORISONNETTE
- Lundi 14 novembre de 14h à 16h00 :  
SAINT MARTIN DES PLAINS

Animé par :  
Patricia SKRZYPCZAK, Sophrologue



### Yoga du Rire

Une séance découverte 1h  
Lieu : EHPAD Charles ANDRAUD  
6 rue de l'Hospice  
63490 SAUXILLANGES  
Date et horaire :  
Jeudi 24 Novembre 2022  
de 17h30 à 18h30

Animé par :  
Sylvain LEMAIRE, Psychologue



www.avie.fr



Illustrations réalisées par Catherine LOUBRADOU



## Les Entr'Aidants Programme 2022

Ardes sur Couze – Brassac les mines – Issoire – Sauxillanges – Saint Germain Lembron



### Conseils & Astuces

Apprendre en s'amutant des gestes et des techniques pour se sentir bien dans sa vie quotidienne et pour rester en forme.

Cycle de 4 séances de 2h  
Lieu : EHPAD Les Vallons Fleuris  
2 av. Ch. De Gaulle  
63570 BRASSAC LES MINES  
Dates et horaires :

- Lundi 31 octobre de 14h30 à 16h30
- Lundi 7 novembre de 14h30 à 16h30
- Lundi 14 novembre de 14h30 à 16h30
- Lundi 21 novembre de 14h30 à 16h30

Animé par :  
Justine WROBEL et Estelle RELAVE  
Ergothérapeutes



### Gym Douce & Yoga Détente

De la gym douce avec des temps d'expression corporelle et des postures de yoga, sur fond musical pour ressentir de plaisir en bougeant, se sentir mieux dans son corps et partager avec d'autres personnes.

Cycle de 20 séances de 2h  
Lieu : EHPAD EHPAD Le Verger  
Chemin de la plagne  
63340 ST GERMAIN LEMBRON  
Dates et horaires : de 15h30 à 16h30

- Mardi 14 / Mardi 21 / Mardi 28 juin
- Jeudi 7 / Mercredi 13 / Jeudi 21 et  
Vendredi 29 Juillet
- Jeudi 4 Août
- Jeudi 1<sup>er</sup> / Jeudi 8 / vendredi 23 et Jeudi 29  
septembre
- Jeudi 6 / Jeudi 13 et Jeudi 20 Octobre
- Jeudi 10 / Jeudi 17 et vendredi 25  
novembre
- Jeudi 1 et Jeudi 8 Décembre

Animé par :  
Delphine OUDJOUDI



### Sophrologie

Découvrir et pratiquer une méthode simple et adaptée aux besoins de chacun et pouvoir ensuite adapter la sophrologie de façon autonome pour mieux vivre sa situation au quotidien.

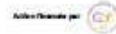
Cycle de 10 séances de 2h  
Lieu : EHPAD La Providence  
9 rue de Saffourière  
63500 ISSOIRE  
Dates et horaires :

- Jeudi 9 juin de 14h à 16h
- Vendredi 24 juin de 14h à 16h
- Mardi 12 juillet de 10h à 12h
- Mardi 26 juillet de 10h à 12h
- Jeudi 11 août de 14h à 16h
- Jeudi 25 août de 14h à 16h
- Jeudi 8 septembre de 14h à 16h
- Jeudi 22 septembre de 10h à 12h
- Jeudi 6 octobre de 10h à 12h
- Mardi 8 novembre de 10h à 12h

Animé par :  
Patricia SKRZYPCZAK, Sophrologue



www.avie.fr



Illustrations réalisées par Catherine LOUBRADOU



# Balades gourmandes / Groupe de parole

**10 €**  
pour les  
6 séances

*Le guide vers l'apaisement!*

Financé par la  
Conférence des  
financeurs du  
Puy-de-Dôme

**3 Randonnées**

- Plan d'eau d'Issoire
- Départ de l'agence d'Issoire (24 Av Jean Jaurès)

le **30 Juin**

14h30

**2 autres randonnées**

- au choix, adaptées au groupe & à ses disponibilités

Randonnées suivies d'un goûter!

**Groupe de parole**

**3 séances de groupe de parole**

23/06  
29/09  
25/11

15h

Séances suivies d'une collation!

Un moment de convivialité

L'occasion de lâcher prise & profiter

Partager une expérience unique!

**1 fois par mois**

Accompagné d'un coach sportif & d'un psychologue

Intéressé(e) ?  
[issoire@apamar.fr](mailto:issoire@apamar.fr)  
04.73.43.75.71



# Création d'une newsletter partenariale AFRET-ISIS-CLIC



## Votre Lettre d'Info Santé Prévention

*L'AFRET, le CLIC & ISIS vous informent...*

---

LETTRE D'INFO N° 1
SEPTEMBRE 2022

### Ça se passe près de chez vous ...



**AFRET**

**Programmes d'éducation thérapeutique**

Pour toutes personnes touchées par ces maladies :

- Diabète
- Cholestérol
- Maladie cardiaque vasculaire (pathologies coronariennes, des artères et Hypertension)
- BPCO (Bronchite Chronique)

Venez faire le point au sein de l'AFRET, contactez-nous !

**Ateliers d'accompagnement à la santé**

**Public :** personne en situation de précarité et/ou ayant une maladie chronique

**Thèmes abordés :** pédagogie, lecture d'étiquettes, le sommeil, l'astacologie...

**Lieu :** Clinique des Sorbiers à Issoire

**Date :** mise à jour régulière de notre site

**Inscription :** obligatoire mais simple par téléphone

Les programmes et ateliers sont financés par FARS et le CPAM



**CLIC**

**Café des aidants\***

**Sensibilisation aux gestes de 1ers secours sur 3 communes :**  
Issoire, Champeix et Auzat-La Combele.  
Ouvert aux + de 80 ans.

**Vous êtes proche aidant ?**

Venez échanger autour d'un café

**Issoire :** 12 sept, 17 oct, 14 nov, 12 déc  
**Saint-Germain-Lambroix :** 19 sept  
**Bressac-Les-Mines :** 24 oct  
**Sauxillanges :** 21 nov

**Renseignements/inscriptions :**  
04 73 89 67 38  
prevention@coordination-issoire.fr

Le CLIC recense les actions de Prévention Santé près de chez vous !

**BDJ en ligne sur :**  
[bit.ly/2qieaction-clic-issoire.fr](http://bit.ly/2qieaction-clic-issoire.fr)

Des ateliers sont à venir à partir de septembre. Contactez-nous



**ISIS**

**Les projets**

**Transidentité :** Deuxième module de formation dispensé en juin par Ficelle & Cie. Basé sur l'analyse de la pratique autour des questions de genre : posture d'intervention, situations critiques.

**Egalité filles & garçons :** Dès la rentrée les collégiens de Champeix poursuivront leur projet sur l'égalité entre filles et garçons, en ajoutant des ateliers créés, ils souhaitent réaliser un support vidéo sur ce thème.

**Prévention jeunes :** Un jeudi par mois, Louise, animatrice de la Maison des Jeunes viendra à la rencontre des jeunes et des parents sur le site de la Salmourière pour échanger sur les questions liées à l'adolescence. Isis mettra ses locaux à disposition.

### Focus

L'accueil de Clarisse Galvaing, stagiaire mutualisée, a permis la création d'une lettre d'information partagée entre l'AFRET, le CLIC et ISIS, trois associations installées sur le territoire d'Issoire.

Cette lettre permet de rendre visible leur travail partenarial, de communiquer sur leurs actions et de renforcer la connaissance de ces structures auprès des habitants.

L'AFRET, le CLIC et ISIS vous proposent de retrouver diverses informations et leurs actualités au cours de l'année.

*Toutes nos actualités sont disponibles sur nos sites respectifs.*

**ASSOCIATION POUR LA FORMATION ET LA RECHERCHE EN EDUCATION THERAPEUTIQUE**  
15 route de Saint Germain - 63500 Issoire  
07 82 12 02 42  
afret.issore@gmail.com  
afretissore.wikisite.com/afret

**CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION ORFÈVRE GLOUSIERE D'ISSOIRE**  
11 rue Espagnon - 63500 Issoire  
04 73 89 67 38  
secretariat@coordination-issoire.fr  
clic-issore.fr

**ISSOIRE SANTÉ INSERTION SOCIAL**  
HLM La Salmourière - 63500 Issoire  
04 73 89 17 13  
issis@orange.fr  
issorecarveinsocial.fr

# Perspectives

Offre de l'ARSEPT :

- Les ateliers « Vitalité »
- Les ateliers nutrition santé sénior : en cours de mise à jour
- Les ateliers équilibre
- Les ateliers Activité Physique Adaptée Sénior
- Marche nordique
- Les ateliers « Gym mémoire »
- Les ateliers mémoire « Peps eurêka »
- Sénior au volant
- CAP Bien être
- Autonomie numérique

CDF63 : Appel à manifestation d'intérêt

CD63 : Centre de prévention + Art thérapie

**Besoins identifiés sur votre territoire de prévention santé et de lien social  
(questionnaire)**

# Merci pour votre attention et participation au réseau des Ambassadeurs de la forme !



CLIC Issoire Bassin Montagne  
11, Rue Espagnon - 63500 ISSOIRE  
Tél. : 04.73.89.67.38

Contact Prévention Santé : [aline.rebergue@coordination-issoire.fr](mailto:aline.rebergue@coordination-issoire.fr)

Site internet : [www.clic-issoire.fr](http://www.clic-issoire.fr)