

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 :

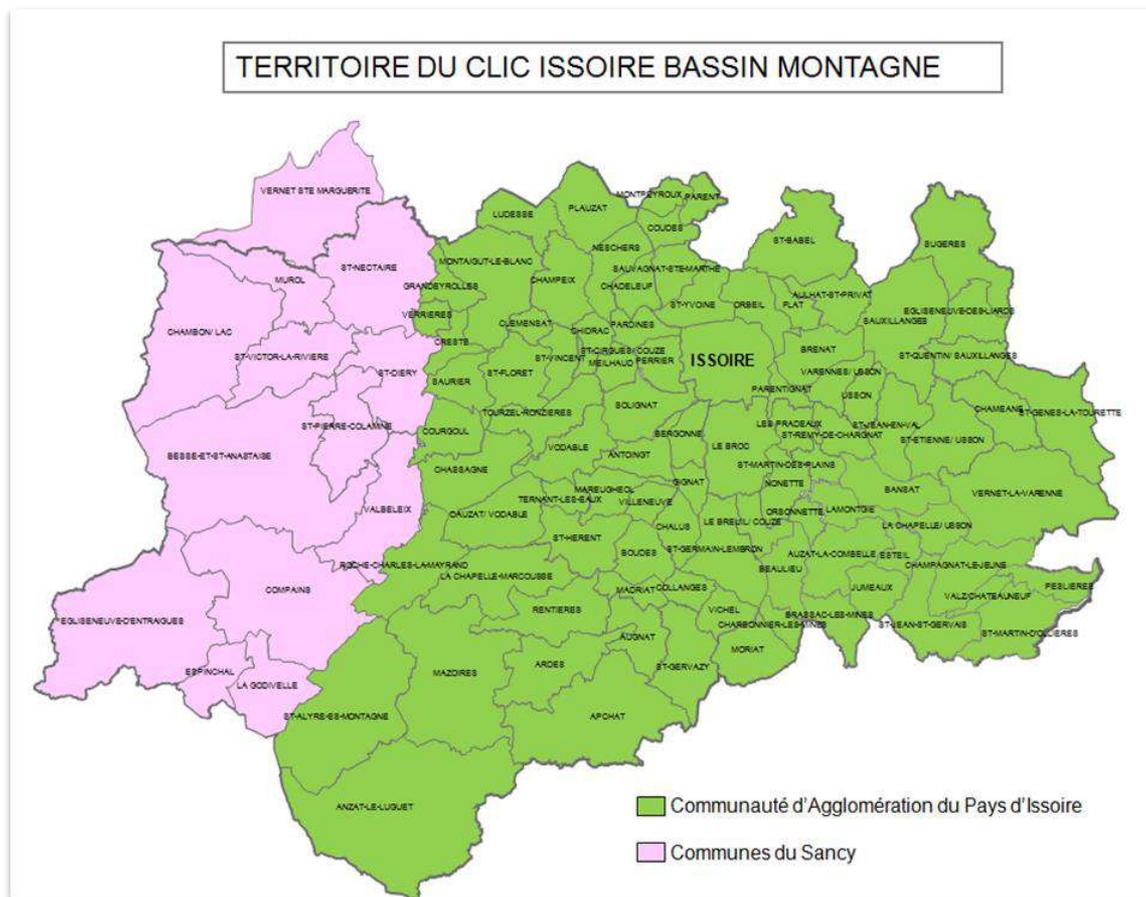
- Informer, conseiller les personnes sur les solutions d'aides existantes
- Faciliter les démarches d'accès aux droits, services, établissements
- Evaluer les besoins des personnes âgées à domicile
- Coordonner l'action des professionnels autour du maintien à domicile de la personne
- Développer des 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 g erontologique
- 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%	

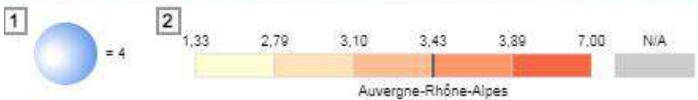
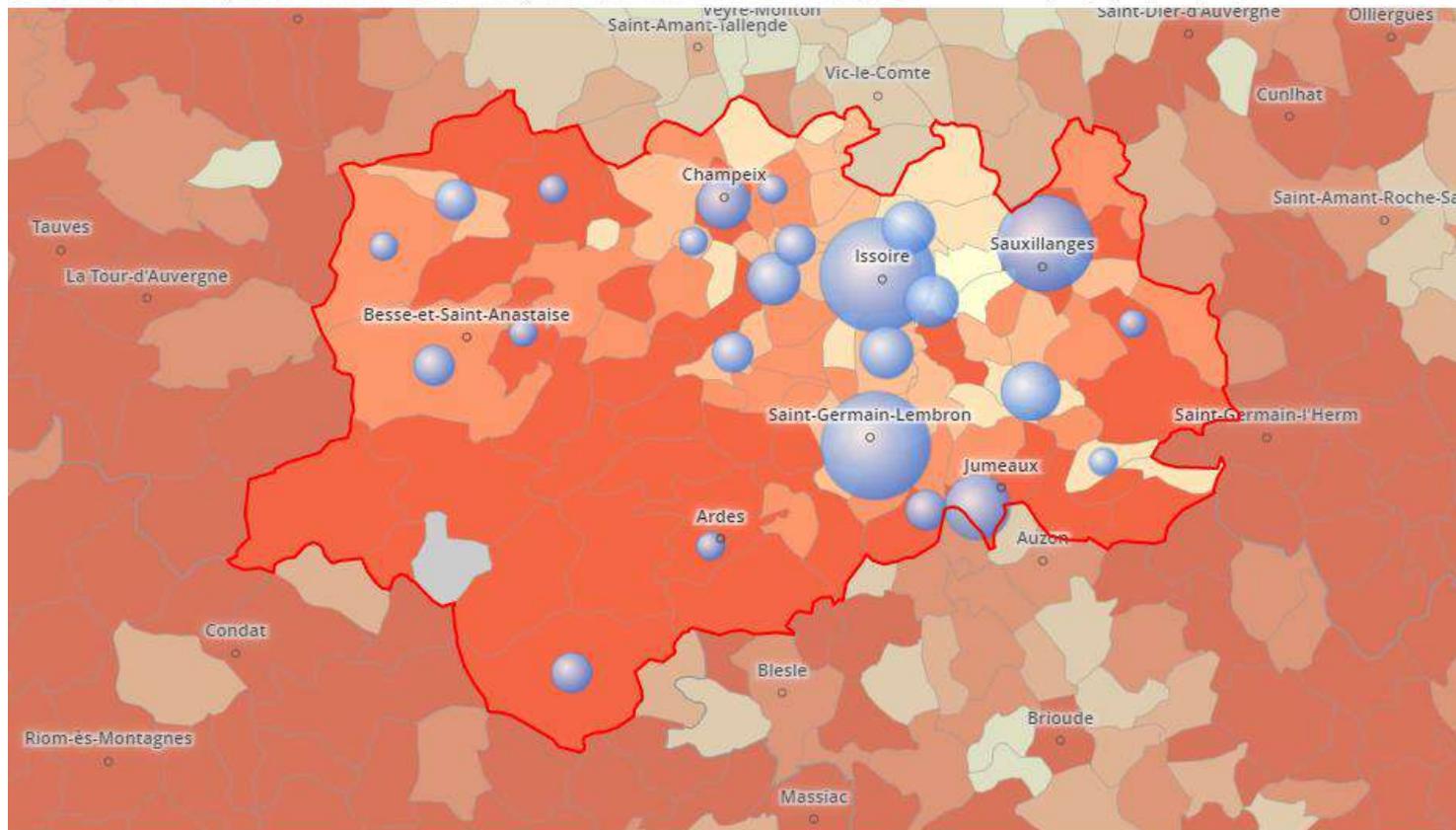


Centre Local d'Information et de Coordination en Gérontologie

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)

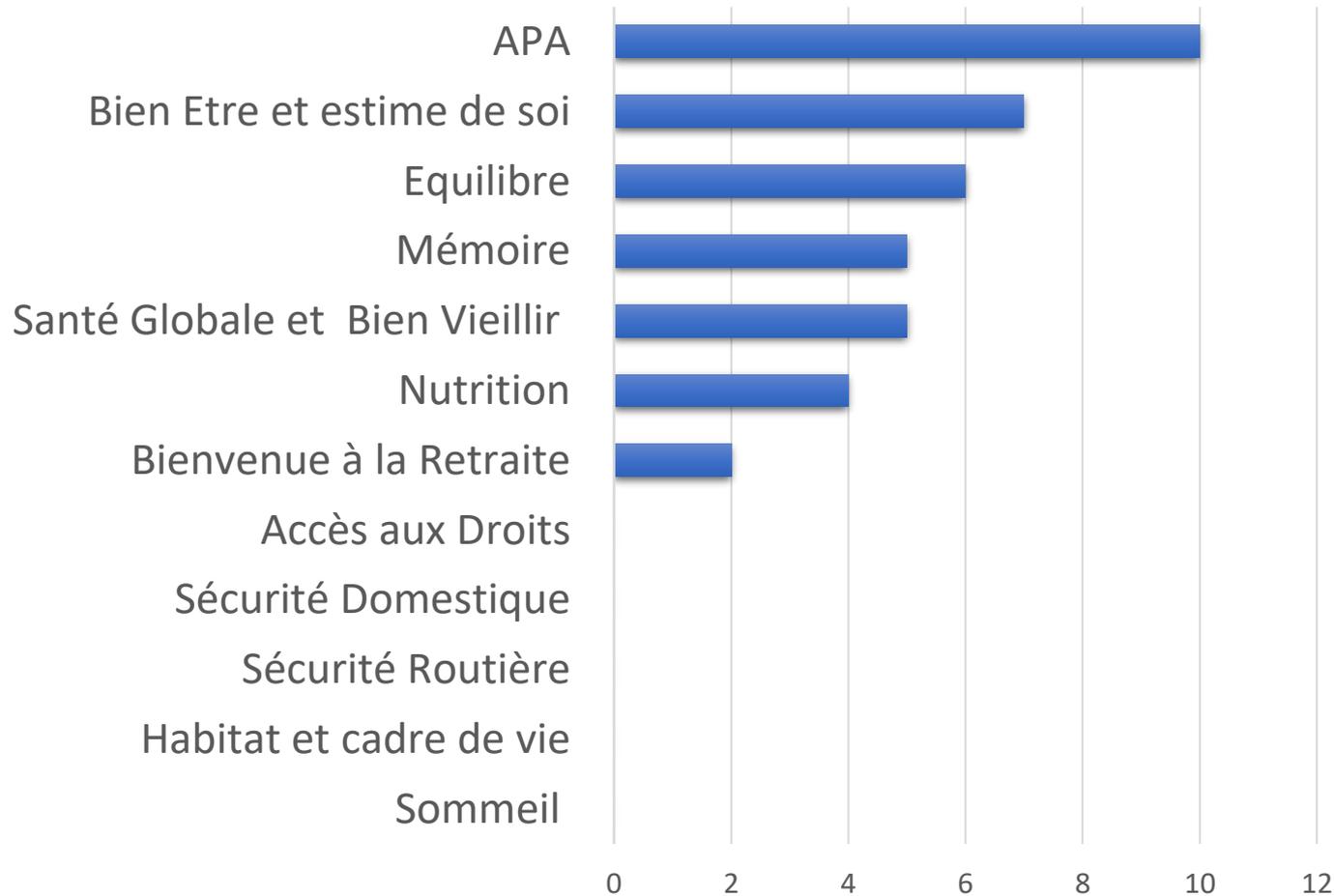


©IGN/GéoFLA

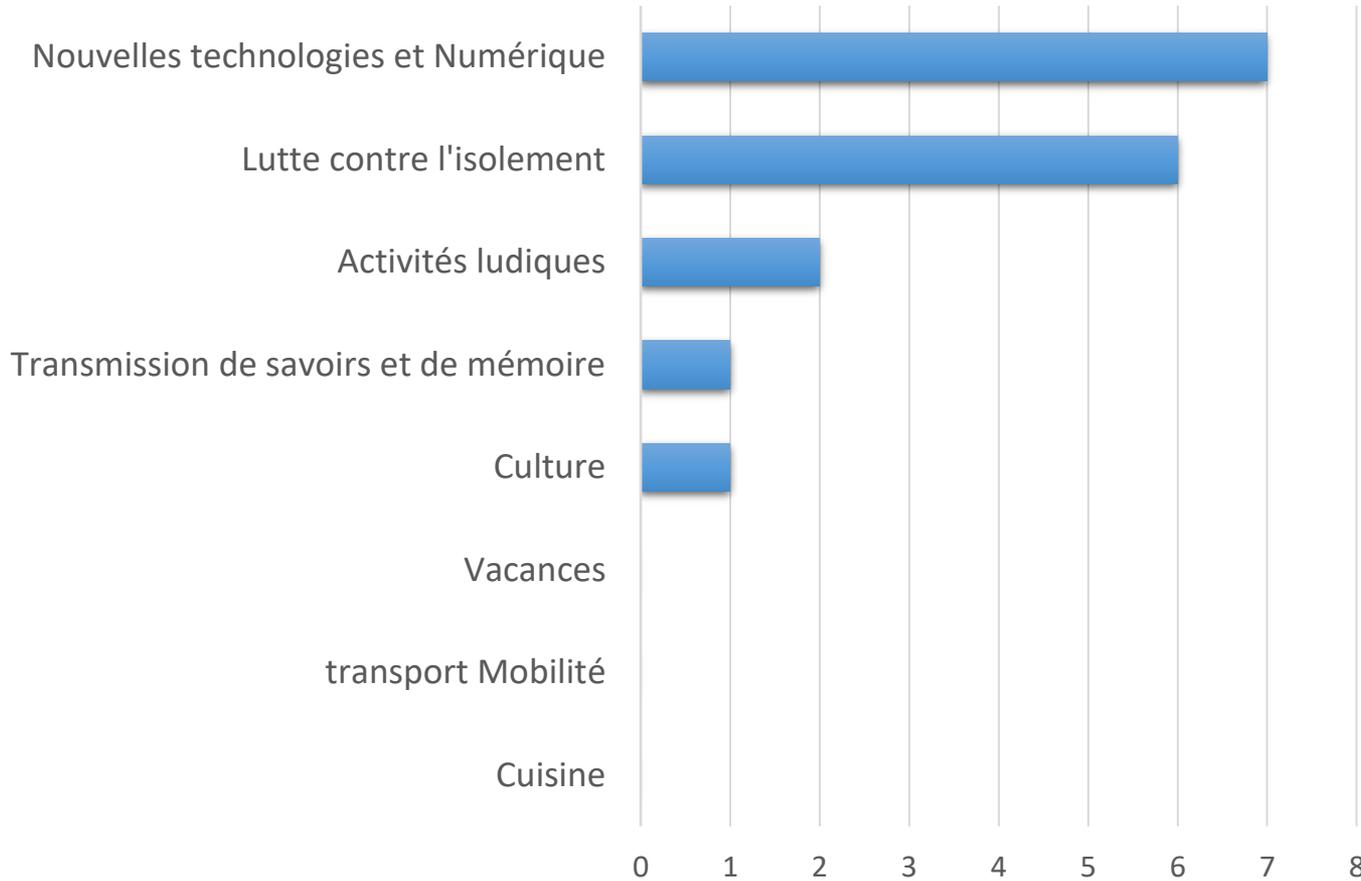


Centre Local d'Information
et de Coordination en Gériatrie

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^{er} 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-création d'un questionnaire pour repérer
les besoins des retraités au niveau local sur les communes de :

Champeix et Sauxillanges

Favorise l'orientation des actions   proposer

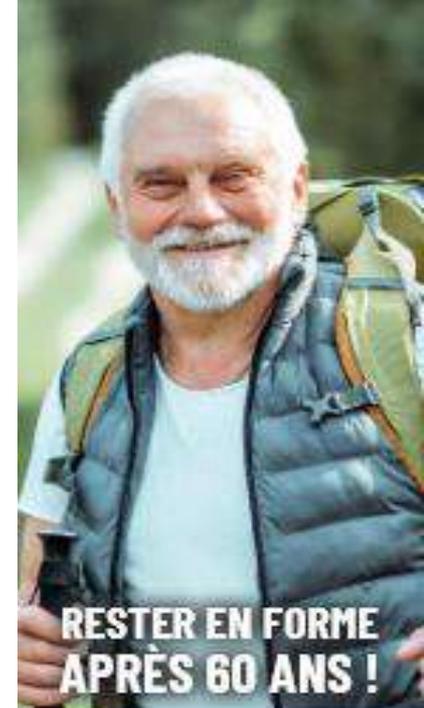
Accès à l'offre de prévention

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



**RESTER EN FORME
APRÈS 60 ANS !**

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

prevention.clic-issoire.fr



CLIC
CLIQUEZ SUR LA MONTAGNE

Carsat
Auvergne

PUY-DÔME
MON DÉPARTEMENT

le site internet de votre CLIC

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

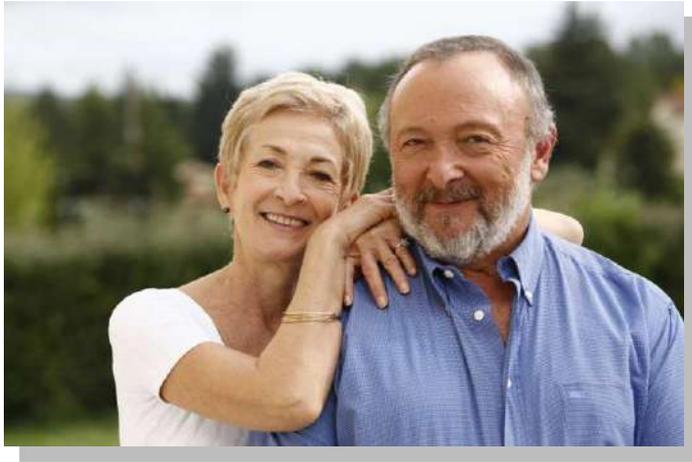
Dématérialisation

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

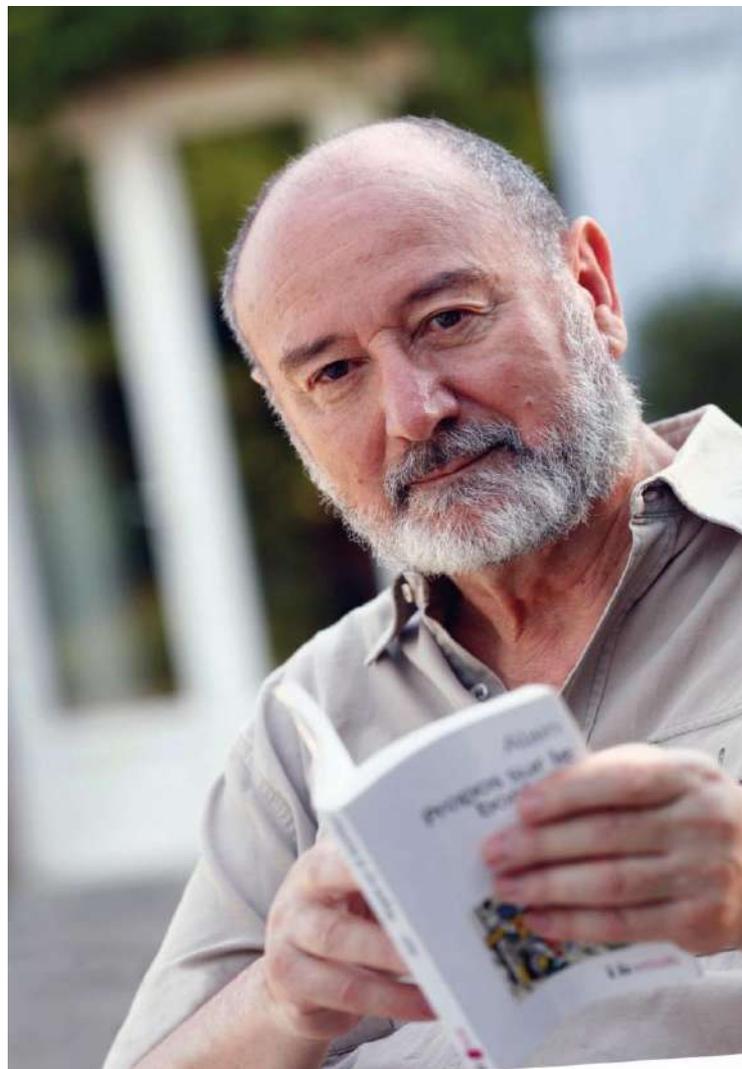
Séance 2 Tests de réflexes, distances de freinage, test de la vue, mise à disposition de brochures sur la prévention des accidents

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 - 111111 - C'est-à-dire C'EST LA VIE - 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

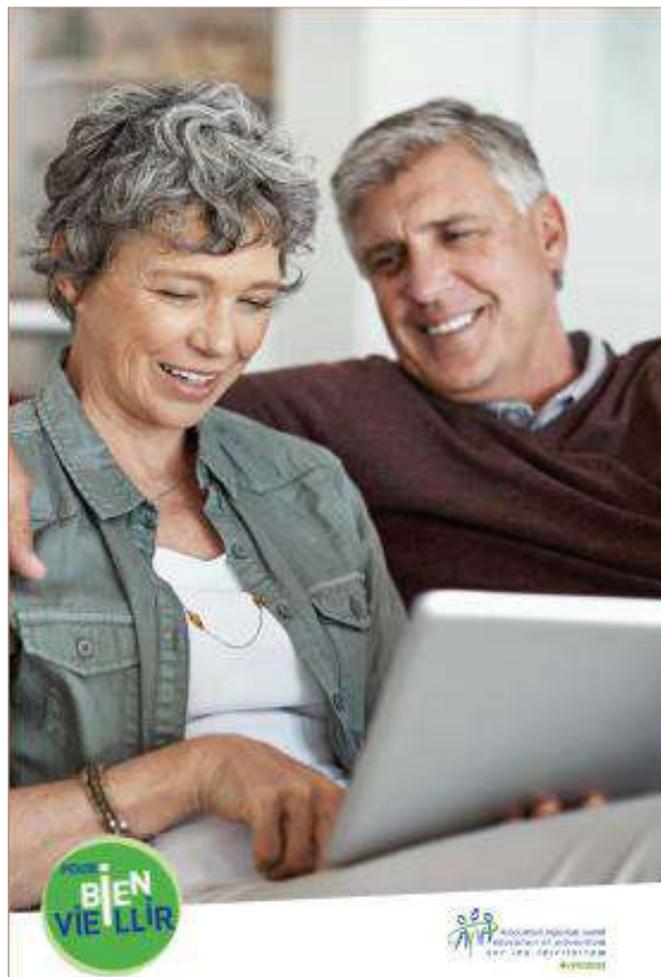
Séances 2 à 11 Souplesse, endurance et force musculaire, coordination, agilité, repérage dans l'espace, réflexes

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



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.F.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 Auvergne
#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



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^{ER} 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

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





- 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

<p>Jeudi 23 septembre de 9h à 12h « Cuisiner les aromatiques du jardin » Animé par Nathalie MAURY, diététicienne</p> <p>Au programme :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Jeudi 30 septembre de 14h30 à 16h30 « La gym du potager » Animé par Aurons CHARRIERE, professeur d'Activité Physique Adaptée</p> <p>Au programme :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

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



CLIC
Issoire Bassin Montagne

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



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[®]

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[®]

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

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

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 MALMARTEL
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'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
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.avihe.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^{er} / 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.

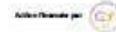
Cycle de 10 séances de 2h
Lieu : EHPAD La Providence
9 rue de Saffourdière
63500 ISSOIRE
Dates et horaires :

- 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

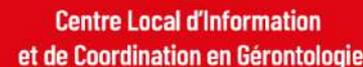
Animé par :
Patricia SKRZYPCZAK, Sophrologue



www.avihe.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

Séances suivies d'une collation!

15h

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
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/2qjvaction-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 GLODREUSE 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

Site internet : www.clic-issoire.fr