

CLIC Infos

Janvier / Février 2024



Conduite automobile : attention aux risques liés à la santé

Certaines maladies, certains traitements peuvent rendre la conduite dangereuse. Alors que les règles ont été revues récemment – au grand dam des associations de professionnels et de patients –, la Sécurité routière lance une campagne de communication pour mieux faire connaître les risques, tant aux professionnels de santé qu'aux particuliers.

Docteur, est-ce que c'est grave si je conduis ? Si tout le monde sait que des problèmes de vue, une consommation excessive d'alcool ou une grande fatigue peuvent s'avérer dangereux au volant, d'autres facteurs de risque sont moins connus.

Le diabète par exemple, qui peut conduire les malades à faire des malaises hypoglycémiques au volant, ou les troubles ORL qui peuvent se traduire par des troubles de l'équilibre.

Sans oublier les médicaments, qui peuvent pour certains altérer les capacités à conduire : ils sont responsables de 3 à 4 % des accidents de la route.

La Sécurité routière s'est donc donnée pour mission de sensibiliser les professionnels comme les particuliers à tous ces risques.

D'une part grâce à des chroniques radios, diffusées jusqu'au 29 novembre sur Nostalgie, Radio Classique, RFM, RTL, et les radios du réseau France Bleu. Les médecins généralistes Fabien Besançon et Yves Conti y détaillent les liens entre conduite, santé et médicaments. D'autre part, un memento détaillant les pathologies pouvant avoir une incidence sur la conduite, et la marche à suivre pour chaque situation, en référence à l'arrêté du 28 mars 2022, sera envoyé à 100 000 médecins. Les professionnels de santé peuvent aussi en faire la demande en écrivant à la Sécurité routière.

Enfin, un dossier complet sur les pathologies, les médicaments et la conduite est disponible sur le site de la Sécurité routière.

En cas de doute, sur leur aptitude à conduire, les particuliers sont invités à évoquer le sujet avec leur médecin. Et s'ils prennent un nouveau traitement, à consulter la notice ou à poser la question de la compatibilité de ce médicament avec la conduite.

Source : agevillage.com



Problèmes de vue ou d'ouïe, prise de médicaments, addictions, pathologies cardiovasculaires ou neurologiques, douleurs, diabète ou handicaps peuvent affecter votre conduite. Vous vous demandez si votre état de santé ou votre traitement ont un impact sur votre conduite ?

Parlez-en en toute confiance à votre médecin, il saura vous conseiller dans le strict respect du secret médical.



En savoir plus ?
securite-routiere.gouv.fr

SÉCURITÉ ROUTIÈRE VIVRE, ENSEMBLE

Les ateliers, formations et autres près de chez vous



L' Asept en partenariat avec le CCAS de Mesquer-Quimiac organise :

Les ateliers numériques : Je me familiarise avec la tablette tactile et le smartphone

Inscription au
02 40 42 51 15
ou au CCAS
(Hôtel de Ville de
Mesquer)

Démarrage des ateliers
le **Lundi 15 janvier** à 14h00 dans la salle La Gambade de
Mesquer.

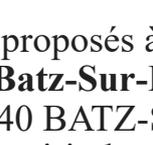
Les ateliers se dérouleront sur 10 séances, les lundis de
14h à 16h jusqu'au lundi 8 avril 2024.
Une participation de 10€ vous sera demandée.



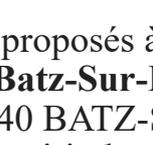
Pour tout renseignement, contactez
l'ASEPT au 02 40 41 30 28



Pour tout renseignement, contactez
l'ASEPT au 02 40 41 30 28



Pour tout renseignement, contactez
l'ASEPT au 02 40 41 30 28



Pour tout renseignement, contactez
l'ASEPT au 02 40 41 30 28



Les ateliers numériques sont également proposés à partir du lundi 15 janvier
par le **CCAS de Batz-Sur-Mer**

34 rue Jean XXIII—44740 BATZ-SUR-MER
02.40.23.77.40 / ccas@mairie-batzsurmer.fr



FORMATIONS AU NUMERIQUE DEC. 23 - FEV. 24 SUR INSCRIPTION à la Médiathèque

Les formations se déroulent dans la salle multimédia, au 2ème étage d'Athantor

Diverses formations sont proposées, pour plus d'informations :

Médiathèque, centre culturel Athantor
2 avenue Anne de Bretagne. Guérande
02 40 24 75 91

www.mediathèque.ville-guerande.fr



JANVIER – FEVRIER 2024

• CCAS DE GUERANDE

Pour rappel « aux personnes inscrites » au mois de novembre dernier :

Les traditionnels repas des aînés se tiendront les mercredis 17 et 24 janvier 2024 à 12h00 au Centre Culturel Athanor.

La distribution des colis gourmands se fera au CCAS le lundi 29 et le mardi 30 janvier 2024 de 9h00 à 11h00/14h30-16h00

Nous remercions les personnes inscrites qui ne pourront pas être présentes aux repas ou qui ne pourront pas retirer leur colis d'informer le CCAS au 02 40 24 28 22 pour permettre à des personnes sur liste d'attente d'en bénéficier.

• Résidence Autonomie des Saulniers

Toutes les activités organisées par la Résidence Autonomie des Saulniers sont ouvertes au public extérieur, gratuites ou payantes.

N'hésitez pas à vous renseigner au 02 40 24 87 90

• L'ASEPT en partenariat avec le CCAS de Guérande « Les ateliers numériques, je me familiarise avec la tablette tactile et le smartphone »

Démarrage des ateliers le vendredi 19 janvier à 10h00 au CCAS de Guérande, 11 Rue des Saulniers. Les ateliers se dérouleront sur 10 séances, les vendredis de 10h à 12h (sauf vacances scolaires) jusqu'au vendredi 5 avril. *Atelier pour les seniors dès 60 ans*

Sur inscription auprès du CCAS au 02 40 24 28 22 - GRATUIT

Ciné Concert – Crin Blanc – Sur réservation au 02 40 24 73 30 de 6 à 10€ - Athanor - Samedi 3 février à 20h30

Jouée en live, la musique de deux instrumentistes accompagne la projection du film Crin Blanc, petite merveille du cinéma.

Conférence – La cave de l'oncle Jules, un héros de Jules Verne Organisée par la Société des amis de Guérande – Athanor – Accès libre – Jeudi 8 février à 18h00

Une plongée dans l'œuvre de Jules Verne, d'après le contenu des assiettes et des verres de ses personnages. Par Jean-Yves PAUMIER, écrivain et ancien chancelier de l'Académie littéraire de Bretagne et des Pays de la Loire.

Soirée théâtrale, la Veillée – Sur réservation au 02 40 24 73 30 de 6 à 15€ - Athanor - mardi 13 février à 20h30

Dans l'esprit des veillées d'antan au coin du feu, 2 retraités, Lucette et Serge, nous convient à une soirée conviviale. Un petit bijou de théâtre loufoque et décalé !

• Le CCAS de la Ville de Guérande met en place le service information et soutien au budget familial en partenariat avec l'UDAF 44 :

Conseil budgétaire, connaissance des droits sociaux, microcrédit personnel, prévention du surendettement.

Permanences gratuites, au CCAS - 11 rue des saulniers à Guérande. Les jeudis 11/01 - 8/02 - 14/03 - 11/04 - 16/05 - 13/06. Sur rendez-vous auprès de l'UDAFF 44, Delphine OGEREAU 06 99 07 74 59

• Centre Culturel Athanor

**Céramique - Salle Anne de Bretagne - Accès libre
Mardi 9 janvier 18h00**

Gustave TIFFOCHE Céramiste – Art et histoire – Par Annie JOSSE et Claire Cauchy du musée, en partenariat avec la société des Amis de Guérande.

**Nuit de la Lecture - Médiathèque Gratuit
Samedi 20 janvier de 16h00 à 20h00**

(Lectures, jeux, spectacle...) Sur réservation au 02 40 24 73 30.

**Justice en couleurs – Hall d'Athanor - Accès libre
Du mercredi 24 janvier au samedi 10 février**

Exposition de dessins de presse judiciaire de Dominique LEMARIE.
Le+ Rencontre /conférence mardi 30 janvier – 19h00.

**Exposition – Athanor – Accès libre
Du samedi 10 au samedi 24 février
(du mardi au samedi de 14h30 à 18h00)
Peintres et sculpteurs, témoins de leur région.
Invitée d'honneur : Claire PENDELIO.**

• Halfa Répit – Relais des Aidants Sur inscription 02.40.66.94.58

Un rendez-vous **ouvert à tous** pour **échanger et s'informer** sur l'accompagnement au quotidien d'un proche malade ou en perte d'autonomie. Le Café répit permet de se retrouver dans un lieu convivial en **rencontrant d'autres aidants**. Une professionnelle du Relais des aidants anime ces rencontres.

A Guérande – au magasin « Trésors des régions » route de Saillé.

3^{ème} vendredi du mois de 14h30 à 16h30 :

19 janvier : Comprendre les hallucinations et les confusions

16 février : Stimuler la mémoire

15 mars : Ping pong / activités physiques



ATELIERS
Cap
Bien-être



APPRENEZ À MIEUX GÉRER VOS ÉMOTIONS AU QUOTIDIEN

4 ateliers du 18 janvier au 8 février 2024

Ouvert à tous, à partir de 60 ans

Inscription
obligatoire !



TOUS LES JEUDIS DE 9H30 À 12H

SALLE DE LA RESIDENCE DES VIGNES - 15 RUE EDMOND MICHELET - LA TURBALLE

PIRIAC-LA TURBALLE

Pour tout renseignement ou inscription, contactez
notre partenaire, la MSA Loire-Atlantique-Vendée au 02 40 41 30 83
Participation de 10 € pour les 4 séances

 Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
Pays de la Loire

Le contenu des séances sur www.aseptpdl.fr



ATELIERS Vitalité



DÉCOUVREZ LES CLÉS D'UNE BONNE SANTÉ

6 ateliers pour me sentir bien
du 1er février au 21 mars 2024

Ouvert à tous, à partir de 55 ans

Inscription
obligatoire !



TOUS LES JEUDIS DE 9H30 À 12H
ASSÉRAC

Participation de 10€ pour les 6 séances

Pour tout renseignement ou inscription, contactez
notre partenaire la MSA Loire-Atlantique - Vendée
au 02.40.41.30.83

 Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
Pays de la Loire

Le contenu des séances sur www.aseptpdl.fr





CCAS



LES CCAS D'HERBIGNAC ET DE SAINT LYPHARD
LA RESIDENCE AOLYS de St ANDRE-DES-EAUX
VOUS CONVIENT AU CINEMA

ESPACE CULTUREL Ste ANNE à SAINT LYPHARD

MERCREDI 10 JANVIER 2024 – 14h30



LA LA LAND

Réalisation : Damien Chazelle

Avec Ryan Gosling, Emma Stone, John Legend

Genre : Comédie musicale, Romance

Durée : 2 h 08

Au cœur de Los Angeles, une actrice en devenir prénommée Mia sert des cafés entre deux auditions.

De son côté, Sebastian, passionné de jazz, joue du piano dans des clubs miteux pour assurer sa subsistance.

Tous deux sont bien loin de la vie rêvée à laquelle ils aspirent...

Le destin va réunir ces doux rêveurs, mais leur coup de foudre résistera-t-il aux tentations, aux déceptions, et à la vie trépidante d'Hollywood ?

Plus de 65 ans : **gratuit** (offert par le CCAS) **sur réservation d'inscription** auprès du CCAS

CCAS Saint Lyphard : 02 40 91 38 14

CCAS Herbignac : 02 40 88 90 01

Moins de 65 ans : 3,00 € payable au guichet



ALFa Répît – le Relais des aidants

Tél : 02.40.66.94.58
Mail : contact@alfarepit.fr
Site: www.alfarepit.fr



Oui mais ...

- « J'ai un souci de transport... »
- « Je ne peux pas laisser mon proche malade seul... »
 - Une solution sera cherchée avec les partenaires !



Je souhaite participer au cycle « Echanger ses pratiques » 2023/2024

NOM - PRENOM :

ADRESSE :

TELEPHONE :

MAIL :

Pathologie/handicap de mon proche :

- J'ai un problème de transport
- Je souhaite que mon proche malade soit accueilli



Echanger ses pratiques entre aidant



ATELIERS A DESTINATION DES AIDANTS



TRUCS ET ASTUCES DU QUOTIDIEN

Du 9 novembre 2023
au 13 juin 2024
En itinérance sur
différentes communes de
la Presqu'île Guérandaise

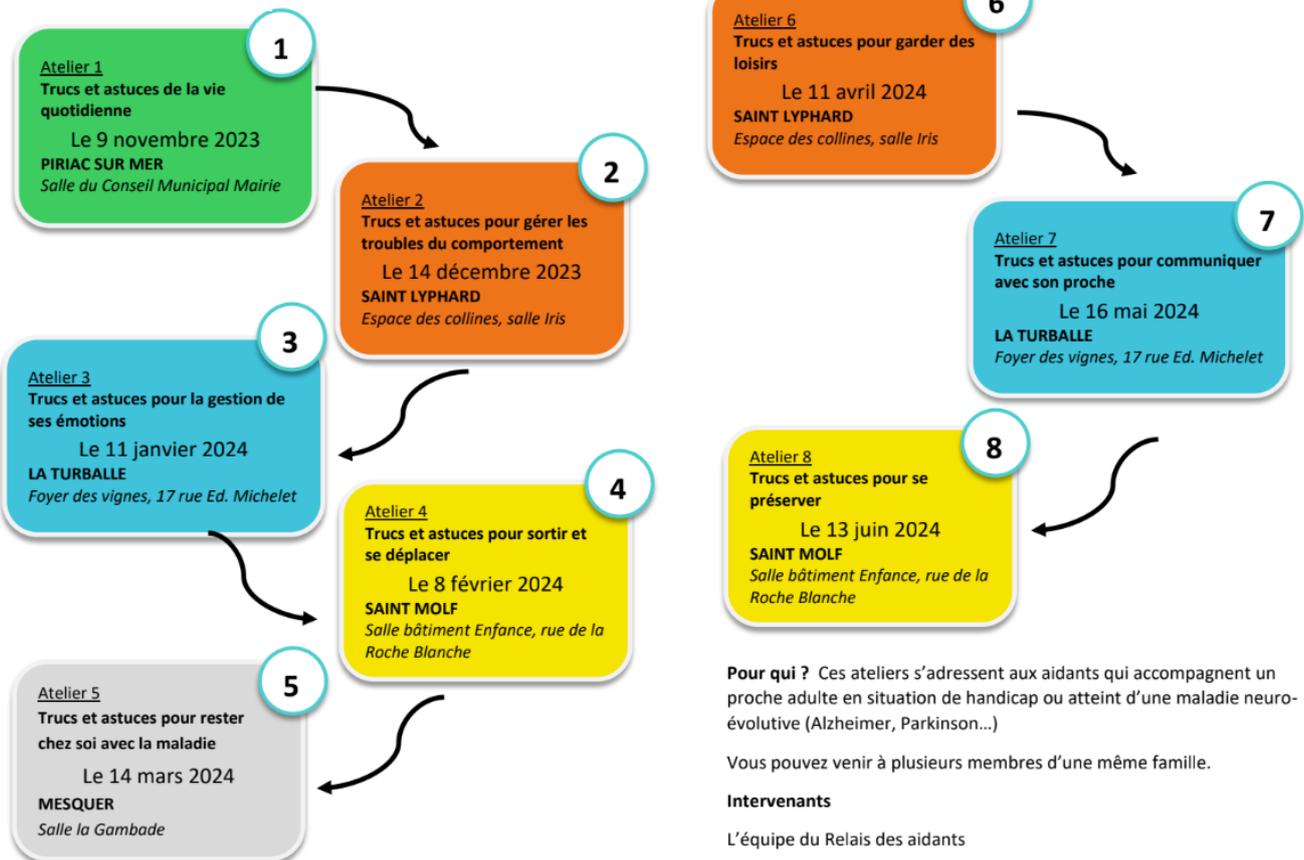


Les 2^{ème} jeudis du mois
de 14h30 à 16h00

Inscription auprès d'ALFa Répît 02.40.66.94.58 ou contact@alfarepit.fr
Vous avez besoin que votre proche soit accueilli ou un problème de transport, contactez-nous !



Déroulement du cycle



PERMANENCES
SUR RDV



Information et soutien au BUDGET FAMILIAL

- CONSEIL BUDGÉTAIRE
- CONNAISSANCE DES DROITS SOCIAUX
- MICROCRÉDIT PERSONNEL
- PRÉVENTION DU SURENDETTEMENT

ENTRETIEN GRATUIT ET CONFIDENTIEL SUR RDV
☎ 06.99.07.74.59 ✉ d.ogereau@udaf44.asso.fr

Ouvert aux habitants de La Turballe, Piriac-sur-Mer, St-Molf



Les C.C.A.S de La Turballe, Piriac-sur-Mer et Saint-Molf mettent en place le service d'Information et Soutien au Budget Familial (ISBF) proposé par l'Udaf de Loire-Atlantique : un espace d'écoute et de conseil ouvert à tous les habitants de La Turballe, Piriac-sur-Mer et Saint-Molf, pour améliorer votre vie quotidienne.

- Un changement de situation professionnelle ou familiale (retraite, naissance...)?
- Des difficultés pour souscrire un prêt (réparation du véhicule, achat de matériel médical...)?
- Comment faire face aux crédits ?



Votre conseiller-ère UDAF vous accompagne sur toutes les questions liées au budget familial ainsi que dans vos projets.

Où et quand ?

Jeudi 14 septembre 2023 à La Turballe
Jeudi 16 novembre 2023 à Piriac-sur-Mer
Jeudi 11 janvier 2024 à Saint-Molf
Jeudi 14 mars 2024 à La Turballe
Jeudi 11 avril 2024 à Piriac-sur-Mer
Jeudi 13 juin 2024 à Saint-Molf

de 14 h à 17 h

La Turballe
Maison des associations
20 rue de la Mairie
44420 La Turballe

Piriac-sur-Mer
Mairie
3 rue du Calvaire
44420 Piriac-sur-Mer

Saint-Molf
Centre culturel Roby Wolf
1 rue des épis
44350 Saint-Molf



ATELIERS Socio-esthétique

Animés par Nathalie Délicate Essence

12/09 : Soins du visage
10/10 : Soins des mains
7/11 : Automassages
12/12 : Maquillage
9/01/24 : Colorimétrie

5 ATELIERS

DE SEPTEMBRE 2023 À JANVIER 2024

15h-17h

Salle de la résidence des Vignes

15 rue Edmond Michelet

Gratuit - Ouvert à tous - Places limitées

Action soutenue par la Conférence des Financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de Loire-Atlantique

Inscriptions auprès du Centre Communal d'Action Sociale
02 40 11 88 72 - ccas@laturballe.fr



ATELIERS

Réflexologie palmaire

Animés par Annie PICART, réflexologue

10h-11h30

Salle de la résidence des Vignes

15 rue Edmond Michelet

2024

6/02 : Tonus et souplesse par la réflexologie

20/02 : Le calme au bout des doigts

12/03 : Mon ventre au centre de mes mains

26/03 : Je respire le bien-être

16/04 : J'ai tout en main pour être bien

Gratuit – Ouvert à tous – Places limitées
Inscriptions souhaitées pour les 5 séances



Inscriptions auprès du Centre Communal d'Action Sociale

02 40 11 88 72 – ccas@laturballe.fr

 laturballe.fr



« Prendre en mains son bien être par la réflexologie palmaire »

La réflexologie palmaire est une technique adaptée aux séniors.

Elle participe à la prévention de la perte l'autonomie et à la diminution des symptômes dûs au stress, et à l'âge.

La pratique est facile d'accès au quotidien. La personne prend en mains son bien-être.

Se retrouver en petits groupes permet la convivialité dans ce contexte d'isolement sanitaire.

Pour plus d'informations : contactez le de CCAS Batz-SurMer 02.40.23.77.40

SENIORS : RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE

Depuis 2020, le CCAS organise un grand nombre d'ateliers, de formations et d'opérations de sensibilisation et de prévention au profit des séniors



de la commune. De janvier à avril 2024, le CCAS proposera un cycle de cinq ateliers d'1h30 de réflexologie palmaire : « Prendre en mains son bien-être par la réflexologie ».

La réflexologie palmaire consiste à faire un massage des mains en stimulant des points en particulier, c'est une technique particulièrement adaptée aux séniors. Elle participe à la prévention de la perte d'autonomie et à la diminution des symptômes dus au stress et à l'âge. L'objectif est d'apprendre une technique manuelle pour gérer les douleurs et l'anxiété au quotidien, mais également d'échanger sur les effets du stress sur le vieillissement et de permettre aux participants de pouvoir pratiquer sur eux-mêmes, afin d'améliorer leur bien-être.

>> Pour les Batziens de 60 ans et plus.
Informations et inscriptions auprès du CCAS.

GOÛTER DES AÎNÉS

Jeudi 11 janvier 2024



Comme traditionnellement, les Batziens âgés de plus de 75 ans (nés avant le 1^{er} janvier 1949) sont invités à participer au Goûter des Aînés organisé par la commune et le CCAS le jeudi 11 janvier 2024 à 14h. Dans une ambiance conviviale et de partage, nos aînés pourront savourer les traditionnelles galettes des Rois et profiter d'un spectacle de comédie musicale « Les années 60 c'est classe ! » proposé par « Les Etoiles Lyriques ».

>> Inscription jusqu'au 31 décembre 2023 :
CCAS au 02.40.23.77.40
ou ccas@mairie-batzsurmer.fr
ou en retournant en mairie le coupon d'inscription que vous recevrez par courrier.

Bonne Année
2024

QUE CETTE NOUVELLE ANNÉE VOUS
APPORTE SANTÉ ET RÉUSSITE !

