

# CLIC Infos

## Mars / Avril 2024



### Trois étapes pour adapter son logement en toute sérénité

Le lancement en janvier de la nouvelle aide MaPrimeAdapt' a pour ambition d'inciter les Français à anticiper l'adaptation de leur domicile, et de ne pas attendre l'accident pour prendre des mesures. Trois conseils pour se lancer dans ce type de projet en toute sérénité.

#### 1. Bien s'informer pour un projet sur mesure

Ça veut dire quoi, concrètement, adapter un appartement ou une maison à la perte d'autonomie ? Quels sont les aménagements indispensables ?

Pour y voir plus clair, différents outils permettent de faire le point selon son mode de vie, la configuration de son logement, les envies des habitants...

Il est aussi possible de se rendre dans l'un des 22 centres d'information et de conseil en aides techniques (Cicat) ouverts en France : CICAT Pays de la Loire 02 44 02 40 00

Enfin, à partir de 75 ans, les caisses de retraite complémentaire Agirc-Arrco proposent un diagnostic gratuit du logement, réalisé par un ergothérapeute (professionnel de santé diplômé d'Etat). Il examinera le domicile et proposera des solutions selon les risques, mais aussi les envies et les habitudes des habitants.

Pour en bénéficier, appeler le 0 971 090 971 (service gratuit + prix de l'appel).

#### 2. Mobiliser les aides financières

La mise en place de MaPrimeAdapt' vise à faciliter les démarches en regroupant l'ensemble des anciennes aides existantes.

A noter : si MaPrimeAdapt' a fusionné les dispositifs existants précédemment, des aides complémentaires peuvent parfois être mobilisées. Elles sont versées par certaines caisses de retraite et certaines collectivités (mairies, départements...).

Enfin, les personnes qui ne sont pas éligibles à MaPrimeAdapt' peuvent l'être au crédit d'impôt pour travaux d'adaptation du logement.

### 3. Se faire accompagner par des pros

C'est indispensable pour bénéficier de l'aide MaPrimeAdapt', et fort utile dans tous les cas. Faire appel à un assistant à maîtrise d'ouvrage pour les travaux simplifie grandement les démarches.

Source : [agevillage.com](http://agevillage.com)

**Pour plus d'information : CAP INFO HABITAT 02.51.75.77.95**

**Mieux vous informer, mieux vous accompagner**

## L'ERGOTHERAPIE

**Une solution pour améliorer votre maintien à domicile**

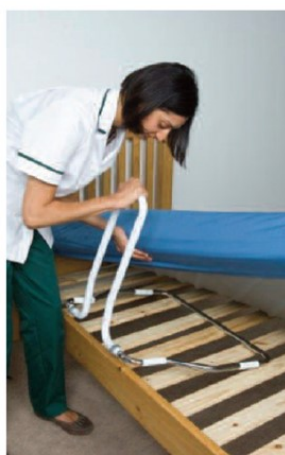
Vous avez **60 ans ou plus**, habitez sur une commune de la **Carène ou de Cap atlantique** et avez besoin d'aide technique dans vos gestes de la vie quotidienne.



**L'intervention d'un(e) Ergothérapeute**

**A votre domicile peut vous apporter des solutions.**

Cette prestation est soutenue par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de Loire-Atlantique [agirseniors.loireatlantique.fr](http://agirseniors.loireatlantique.fr)



Pendant une ou plusieurs séances :

Il analyse les risques rencontrés par la personne à son domicile.  
Il propose des conseils et des solutions personnalisés pour le maintien de l'autonomie.

### Le déroulement de son intervention

- Il préconise des aides techniques pour vous aider au quotidien, sécuriser et prévenir les risques (chutes...),
- Il informe, conseille et oriente vers les partenaires, sur la question de l'aménagement de logement,
- Il sensibilise et accompagne les aidants et les proches.



[ansdpah@orange.fr](mailto:ansdpah@orange.fr)

**Tél : 02 51 10 08 18**

Association nazairienne de soins à domicile pour personnes âgées et pour handicapés

## Les ateliers, formations et autres près de chez vous



**ATELIERS  
Numériques**

**FAMILIARISEZ—VOUS AVEC LA  
TABLETTE ET VOTRE SMARTPHONE**

**POUR  
BIEN  
VIE LLIR**

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

Pour participer à nos ateliers,  
contactez nous à l'adresse indiquée au dos

### QU'EST—CE QUE LES ATELIERS NUMÉRIQUES ?

Avez-vous déjà entendu ?

« **J'ai téléchargé cette recette de cuisine** »

« **Il a fait sa déclaration d'impôt en ligne** »

« **Tu devrais faire un skype avec ton petit-fils !** »

Ce langage vous est inconnu ? Plus pour longtemps !

Si vous souhaitez vous familiariser avec la tablette tactile, votre smartphone et apprendre à utiliser Internet, des ateliers numériques sont proposés près de chez vous.

### À QUI S'ADRESSENT—ILS ?

Les ateliers numériques s'adressent à **tous ceux qui ont 60 ans et plus**, quel que soit leur régime de protection sociale.

### COMMENT ÇA MARCHE ?

**10 séances de deux heures** chacune sont organisées au sein d'une structure située à proximité de chez vous (CLIC, Maison de service au public, Centre socio-culturel...). **Par groupe de 8 personnes**, en toute convivialité, vous vous familiarisez avec la tablette tactile, votre smartphone et l'usage d'Internet. Chaque participant s'engage à suivre l'intégralité du cycle.

### BON À SAVOIR

**Les ateliers numériques** sont animés par des professionnels du numérique et de l'animation.

## Un atelier numérique au Croisic

Un cycle de 10 ateliers numérique va débiter à compter du 12 avril au Croisic.

le vendredi matin de 10H à 12H, lieu : salle du Soleil Royal en Mairie –

Inscriptions au CCAS du Croisic : 02 28 56 79 00



# MESQUER



## Un équilibre en bleu

LUNDI 12 FÉVRIER 2024 à 11h00

**Salle Base nautique du Toul-Ru**  
**Chemin du Bourlandais**



**ATELIERS HEBDOMADAIRES**  
**LE LUNDI DE 11H À 12H**  
**SUR L'ÉQUILIBRE, LE**  
**RENFORCEMENT MUSCULAIRE**  
**ET UN APPRENTISSAGE DES**  
**BONNES ATTITUDES À**  
**ADOPTER AU QUOTIDIEN !**

- Maxi 12 personnes
- Coût d'inscription - 20 €/personne
- Durée – Février à juillet 2024

Avec le soutien financier  
de la conférence des financeurs 44  
En collaboration avec le CCAS de MESQUER

Contactez  
**Typhaine GUIMARD**  
**ccas@mesquerquimiac.fr**  
**02 40 42 51 15**





salle 3 espace de la fontaine à Assérac

## PRÉVENTION CONDUITE SÉNIORS

# Conduite Senior, restez mobile !

- > Réviser les règles du Code de la route
- > Connaître et éviter les principaux dangers
- > Entretenir son aptitude physique et mentale
- > Adopter une conduite confortable et économique

PLACES LIMITÉES

INSCRIPTION : ASSÉRAC 02 40 01 78 55 - SAINT-MOLF 06 98 45 43 74

INFORMATIONS ET RENSEIGNEMENTS : MAIRIE-SAINT-MOLF.FR - ASSERAC.FR

ASSERAC  
DE TERRE ET DE MER

association  
PRÉVENTION  
ROUTIÈRE

Centre Communal d'Action Sociale  
SAINT-MOLF  
CCAS



CCAS

Saint-Lyphard



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 20 MARS 2024 – 14h30**



## COMME PAR MAGIE

**Réalisation** : Christophe Barratier

**Avec** : Kev Adams, Gérard Jugnot, Claire Chust

**Genre** : Comédie

**Durée** : 1 h 33

Victor, jeune magicien en pleine ascension, élève seul sa fille Lison. C'est sans compter Jacques, son fantasque beau-père, qui se mêle contre son avis de l'éducation de la petite. Un tandem improbable qui aura pour arbitre Nina, l'amie d'enfance de Victor, au caractère bien trempé.

**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

# ATELIERS PEPS Eurêka



## GARDEZ VOTRE MÉMOIRE EN PLEINE FORME

10 ateliers pour travailler votre mémoire

**du 12 mars au 11 avril 2024**

Ouvert à tous, à partir de 55 ans

**Inscription  
obligatoire !**

**LES MARDIS ET JEUDIS DE 9H30 À 12H**

=> LES 5 PREMIÈRES SÉANCES AU CROISIC ET LES 5 DERNIÈRES SÉANCES AU POULIGUEN

**LE CROISIC & LE POULIGUEN**



Pour tout renseignement ou inscription, contactez notre partenaire :  
La MSA Loire-Atlantique - Vendée au 02 40 41 30 83

- ATELIER GRATUIT -



Le contenu des séances sur [www.aseptpd.fr](http://www.aseptpd.fr)



# «Pass AG\*»

## Que faire à Guérande quand on est senior ?

### MARS – AVRIL 2024

Au Centre Culturel ATHANOR

#### Lancement prix BD Première vague 2024

**Mardi 19 mars à 19h** à la Médiathèque (*Réservation conseillée*)

Présentation des 8 titres sélectionnés par la librairie L'esprit large pour la 2<sup>ème</sup> édition du prix BD « Première vague ». Votes jusqu'en septembre.

#### Atelier numérique : Presse en ligne et livres numériques

**Samedi 13 avril de 14h à 15h30** (*Accès libre*)

Echanges et tests autour des ressources numériques de la médiathèque.

**Et tout au long de l'année**, la Médiathèque vous propose des livres audios, des livres en grands caractères, des revues, des films sous-titrés. Un rendez-vous privilégié peut être fixé pour présenter les services à votre disposition. Si vous êtes en incapacité de vous déplacer au quotidien ou ponctuellement, un service de portage de documents peut être mis en place.

Au CCAS

#### 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 14/03 - 11/04 - 16/05 - 13/06.

Sur rendez-vous auprès de l'UDAFF 44, Delphine OGEREAU au 06 99 07 74 59

#### Ateliers réflexologie « Soyez acteur de votre bien-être »

les **5,12,19,26 mars** et **2,9,16 avril**, de **10h à 11h30**.

Inscription obligatoire auprès du CCAS au

Place du Marché au Bois

**Dépistage visuel et auditif**, le **mercredi 20 mars** au matin, avec le soutien de GROUPAMA

(*Sans inscription et ouvert à tous*)



#### Journée intergénérationnelle, à l'Accueil 10/14 ans (2<sup>ème</sup> étage de la

Maison de la famille) **Mardi 5 mars**. Rendez-vous dès 10h30 pour cuisiner ensemble un repas partagé sur place le midi, suivi d'un après-midi ludique avec activités manuelles et/ou jeux extérieurs. (**GRATUIT**, sur inscription auprès de CCAS au 02.40.24.99.57. Nombre de places limité)



### Ciné m'accueille

Projection du film « Envole-moi »  
au Ciné Presqu'île  
**Jeudi 21 mars à 14h**

Partenariat avec l'Association  
Handy Rétro  
5€ la séance—Goûter offert

*\*Programme Annuel Social et Solidaire des Aînés Guérandais*







## Echanger ses pratiques entre aidant



ATELIERS A DESTINATION DES AIDANTS



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



Les 2<sup>ème</sup> jeudis du mois  
de 14h30 à 16h00



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



**Pour qui ?** Ces ateliers s'adressent aux aidants qui accompagnent un proche adulte en situation de handicap ou atteint d'une maladie neuro-évolutive (Alzheimer, Parkinson...)

Vous pouvez venir à plusieurs membres d'une même famille.

### Intervenants

L'équipe du Relais des aidants

5

#### Atelier 5

Trucs et astuces pour rester  
chez soi avec la maladie

Le 14 mars 2024

MESQUER

Salle la Gambade

6

#### Atelier 6

Trucs et astuces pour garder des  
loisirs

Le 11 avril 2024

SAINT LYPHARD

Espace des collines, salle Iris



## L'entrée en établissement

Une solution ?  
Pour qui ?  
Pourquoi ?  
Pour quand ?

Un cycle itinérant de cinq rencontres dans des établissements différents

Avec la perte d'autonomie, changer de domicile, aller vers le collectif...

Comment s'y préparer ?

Comme un air de carte au trésor... nous irons d'établissement en établissement pour découvrir l'intérieur du décor et échanger sur différents thèmes.



**Pour qui ?** Ces ateliers s'adressent aux aidants familiaux des personnes atteintes de troubles cognitifs (Alzheimer et apparentés, Pick, corps de Lewy, Parkinson, ...).

➤ Vous pouvez venir à plusieurs membres d'une même famille.

**Intervenants** L'équipe du Relais des aidants avec la participation de ses partenaires : département, CLIC, établissements.

**Inscription** Inscription gratuite<sup>1</sup> (nombre de places limité) par téléphone ou par courrier avec le coupon réponse.

**Déroulement** Un cycle itinérant sur cinq établissements :

- ❖ Première étape à **PORNICHET**  
Résidence Creisker - 78 av. de Saint-Sébastien  
▪ « *Les alternatives à l'EHPAD* »
- ❖ Deuxième étape à **GUERANDE**  
Hôpital local - salle Jean-Pierre DHONNEUR. Av Pierre de la Bouexière  
▪ « *Prendre la décision de quitter sa maison* »
- ❖ Troisième étape à **SAINT ANDRE DES EAUX**  
Résidence Aolys - 2 rue du Pré du Bourg  
▪ « *Financement* » (avec Pôle PA-PH du Département)
- ❖ Quatrième étape à **SAINT-NAZAIRE**  
Résidence Suzanne Flon - 51 bd Broodcoorens  
▪ « *Choix et modalités d'inscription* »
- ❖ Dernière étape à **PIRIAC**  
Résidence Louis Cubaynes - 6 chemin de la Ferline  
▪ « *La place des proches* »

<sup>1</sup> Adhésion à l'association de 10 € qui permet l'accès à 5 ateliers proposés par ALFa Répît - le Relais des aidants (renouvellement de carte possible dans l'année)

**Contact :** Le Relais des aidants — Alfa Répît : 02.40.66.94.58



Le Relais des aidants  
02.40.66.94.58

## Café Mémoire et Répît



02.40.62.64.64



02.40.53.63.63

Entrée libre &  
Gratuite  
Accompagnement  
de l'aidé(e)

**Magasin  
Trésors des régions**

Route de Saillé  
44350 Guérande

Le 3<sup>ème</sup> vendredi du  
mois  
de 14h30 à 16h30

15 mars 2024	Conserver une activité physique pour la personne malade
19 avril 2024	Le sentiment de solitude chez l'aidant

Contact : Le Relais des aidants — Alfa Répît : 02.40.66.94.58

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

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

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

**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

## 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](http://laturballe.fr)



# ATELIERS Socio-esthétique

Animés par Nathalie Délicate Essence

2024

15h - 17h

**Salle de la résidence des Vignes**

15 rue Edmond Michelet

Gratuit - Ouvert à tous

7/02 : Soin visage

6/03 : Soin des mains

10/04 : Relaxation et émotions

22/05 : Fabrication de cosmétiques maison

26/06 : Je prends soin de mes pieds avant l'été

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

 [laturballe.fr](http://laturballe.fr)



# Balade à Thèmes

Pour les Séniors

Quietus Domicile en partenariat  
avec la Résidence Quiétus vous proposent des sorties  
extérieures sur la Côte d'Amour 1 fois par mois.

Un moment privilégié  
pour la marche, la visite  
et la découverte des environs  
autour d'animations ludiques  
(quizz, histoires..)



## Le Vendredi De 15h à 16h30

Guérande - Le Sel et ses mystères : 8 Mars 2024  
Le Croisic - ses ruelles enchantées : 12 Avril 2024  
La Turballe - son Port de pêche : 17 Mai 2024  
Pornichet - Harmonie de la Baie : 7 Juin 2024

*Transport et collation compris*



**Tarifs : 35 euros par personne**  
Réservation auprès de Quiétus Domicile  
Selon les places disponibles et la météo



**Nous Contacter :** 02 40 62 74 64 - [quietus.domicile@gmail.com](mailto:quietus.domicile@gmail.com)  
**Nous Rencontrer :** 24 Av. Victor Duruy 44500 La Baule-Escoublac  
**Autorisation SAAD - Déclaration SAP**

**PART' ÂGES CRÉATIFS****Inscriptions ouvertes  
pour les ateliers créatifs  
intergénérationnels**

Le CCAS et la médiathèque municipale ont travaillé ensemble pour proposer aux séniors - Batziens de 65 ans et plus - de partager des séances d'ateliers créatifs avec des enfants de 6 à 11 ans de l'accueil de loisirs.

Animées par des intervenants professionnels, les séances sont axées sur l'illustration ainsi que sur la découverte de l'impression en sérigraphie. Les créations artistiques réalisées en binômes feront l'objet d'une exposition au sein de la médiathèque à l'issue du cycle. Venez vous amuser et libérer votre créativité, découvrir de nouvelles pratiques artistiques et partager un moment convivial avec les enfants du Bourg de Batz !

**Les ateliers auront lieu les mercredis  
3 avril, 15 mai, 12 juin et 2 octobre, de  
14h30 à 16h.**

Pour les Batziens de 65 ans et plus.  
Renseignements et inscriptions au-  
près de la médiathèque.



*Pour plus d'informations : contactez le de CCAS Batz-Sur-Mer 02.40.23.77.40*