

# CLIC Infos

## Septembre / Octobre 2024

### La Semaine Bleue



365 jours pour agir, 7  
jours pour le dire

30 septembre au 6 octobre 2024

Semaine nationale des retraités et  
personnes âgées

Semaine nationale des retraités et des personnes âgées, la Semaine Bleue a pour vocation de valoriser la place des aînés dans notre société et l'importance des liens entre les générations. Chaque année, des milliers d'actions sont organisées sur tout le territoire autour d'une thématique.

Tout au long de la première semaine d'octobre, les acteurs qui travaillent au quotidien auprès des personnes âgées (associations, collectivités locales, centres d'action sociale, établissements pour personnes âgées...) sont invités à organiser des actions pour et avec les aînés.

Il peut s'agir de conférences, d'expositions, de spectacles, de forums-débats, d'ateliers ludiques ou créatifs, d'activités sportives, de portes ouvertes dans les établissements, de rencontres entre les générations, sans oublier les marches bleues, organisées en ouverture ou en clôture de la Semaine Bleue, qui permettent aux personnes âgées de sortir de l'invisibilité et qui rassemblent toutes les forces vives des territoires.

Ces 7 jours annuels constituent donc un moment privilégié pour informer et sensibiliser l'opinion sur la contribution des personnes âgées à la vie économique, sociale et culturelle.

En ce sens, la Semaine Bleue est un formidable levier pour changer le regard porté par la société sur le vieillissement et la vieillesse, en diffusant une représentation positive du rôle des personnes âgées dans notre tissu social.

Source : [semaine-bleue.org](http://semaine-bleue.org)

**Pour plus d'information ou connaître la programmation :**  
**Contactez le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de votre commune !**

# Les ateliers, formations et autres près de chez vous



## BUS - LE LIEN

Accès aux droits et au numérique

AVEC OU SANS RDV  
GRATUIT



pour vous accueillir  
et répondre à vos questions

**LA TURBALLE**  
Quai Saint-Pierre  
(proche manège)  
10H00 - 12H30

OÙ ?



**PIRIAC-SUR-MER**  
Place Paul Vince



14H00 - 16H30

QUAND ?

MERCREDI

4 SEPTEMBRE / 2 OCTOBRE  
6 NOVEMBRE / 4 DÉCEMBRE

Ouvert aux habitant-e-s de Loire-Atlantique  
Accès PMR



Santé  
Handicap  
Logement



02 51 80 30 46  
Service gratuit

Conseils gratuits et confidentiels

Numérique  
Éducation

Consommation  
vie de famille

Financé par  
GOUVERNEMENT



## CONFÉRENCE : AVC

LUNDI 9 SEPTEMBRE 2024

# NE PERDEZ PAS UNE MINUTE !

Pour lutter contre l'Accident Vasculaire Cérébral,  
**AGIR VITE C'EST IMPORTANT**  
pour une meilleure prise en charge et pour  
avoir plus de chances de récupération.



14H30-16H30  
FOYER DES VIGNES

APPELEZ IMMÉDIATEMENT  
LE SAMU



Retrouvez-nous sur  
[www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr](http://www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr)



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



## Ma bulle bien-être

Ateliers à destination  
des Aidants

Cycle autour :

- ☞ Du soin du visage et des émotions
- ☞ Des huiles essentielles
- ☞ De la réflexologie des mains

Être bien avec soi  
pour être bien avec  
l'autre



Les lundis De 14h30 à 16h30

16, 23, et 30 septembre

7, 14 et 21 octobre

2024

4, 18 et 25 novembre

Salle de convivialité  
Résidence des Vignes  
15 rue Edmond Michelet

**LA TURBALLE**

☞ Accueil pour les personnes aidées organisé



Renseignements et Inscriptions

ALFa Répit – le Relais des aidants

Tél : 02.40.66.94.58

Mail : [contact@alfarepit.fr](mailto:contact@alfarepit.fr)



## ATELIERS Socio-esthétique

Animés par Nathalie Délicate Essence

4/09 : Soin des mains

2/10 : Soin du visage

6/11 : Colorimétrie  
et morphologie

4/12 : Maquillage

8/01/25 : Relaxation  
et émotions



DE SEPTEMBRE 2024 À JANVIER 2025

10h-12h

Salle de la résidence des Vignes

15 rue Edmond Michelet

Participation de 5 € – 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

Sur inscriptions auprès du Centre Communal d'Action Sociale

02 40 11 88 72 – [ccas@laturballe.fr](mailto:ccas@laturballe.fr)

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





# ATELIER BIEN-ÊTRE

## Yoga sur chaise

**MARDI 24 SEPTEMBRE 2024**  
9h30-10h30 / Salle de la résidence Les Vignes



ANIMÉ PAR ISABELLE PERROT

Sur inscriptions auprès du Centre Communal d'Action Sociale  
02 40 11 88 72 – ccas@laturballe.fr

laturballe.fr



## ATELIERS Nutrition



## ADOPTER LES BONS RÉFLEXES POUR BIEN SE NOURRIR ET RESTER EN FORME

6 séances animées par une diététicienne  
du 8 octobre au 19 novembre 2024  
Ouvert à tous, à partir de 55 ans

Inscription obligatoire!

TOUS LES MARDIS DE 09H30 À 12H00  
GUÉRANDE / LE POULIGUEN



**POUR BIEN VIEILLIR**

Pour tout renseignement ou inscription, contactez notre partenaire la MSA au 02 40 41 30 83 - Ateliers gratuits -



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



## LES ATELIERS NUMÉRIQUES

D'autres ateliers numériques sont programmés avec l'ASEPT sur les communes de :  
Assérac et St Molf du 03/10 au 19/12  
Contact : 02 40 01 70 00 / 02 40 62 50 77

La Turballe du 04/10 au 20/12:  
Contact : 02 40 11 88 72

Piriac (date à définir)  
Contact : 02 40 23 50 19



L'ASEPT en partenariat avec le CCAS de Saint Lyphard organise :

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

Inscription au CCAS  
02.40.91.41.08

N'hésitez pas à vous inscrire pour les futures séances !  
À partir du 24 septembre 2024  
14h00 à 16h à l'espace des Coulines, Saint Lyphard  
Les ateliers se dérouleront sur 10 séances.



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



**MARDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE**  
Café.com par le CCAS et la médiathèque de la Ville de Guérande, l'ASEPT et CLIC

Des questions sur le numérique ? Discutons-en autour d'un café !  
Des professionnels répondront à toutes vos interrogations dans une ambiance conviviale.

De 9h30 à 12h à l'Hôtel de Ville, salle Guillaume de Chastel.  
Gratuit, entrée libre.

# AIDE CHAUFFAGE

## CONDITIONS POUR EN BÉNÉFICIER

Être âgé de 70 ans et plus.  
Résider à l'année sur la commune du Croisic depuis plus de 12 mois.  
L'aide est accordée en fonction des revenus.

## DOCUMENTS À FOURNIR

Dernier avis d'imposition 2024 (revenus 2023).  
Relevé d'identité bancaire ou postal.  
Carte d'identité.  
Justificatif de domicile de plus de 12 mois.



## INSCRIPTIONS

**DU 1<sup>ER</sup> AU 31 OCTOBRE**

2024

## RENSEIGNEMENTS

Centre Communal d'Action Sociale  
3, rue de la Duchesse Anne | Tél. 02 28 56 79 00  
du lundi au jeudi de 9h00 à 12h00 et 14h00 à 17h30  
ccas@lecroisic.fr



⇒ Pour les personnes résidentes sur une autre commune, vous pouvez contacter le CCAS de votre lieu de résidence afin de savoir s'il existe une aide similaire.

# ATELIER CODE DE LA ROUTE

Pour plus de sécurité et d'assurance, un rappel du code de la route est proposé lors d'un atelier animé par la prévention routière.

**Gratuit et ouvert à tous.**



LUNDI

**23 SEPTEMBRE**

de 14 h 30 à 16 h 30

salle du Soleil Royal  
à l'Hôtel de Ville

## RENSEIGNEMENTS

Centre Communal d'Action Sociale  
3, rue de la Duchesse Anne | Tél. 02 28 56 79 00  
du lundi au jeudi de 9h00 à 12h00 et 14h00 à 17h30  
ccas@lecroisic.fr



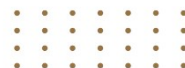
# ATELIER GESTES QUI SAUVENT

Apprentissage des gestes essentiels pour les premiers secours.

**Ouvert aux personnes de plus de 60 ans et/ou handicapées.**

Ateliers animés par les pompiers du Croisic.

Places limitées à 10 personnes par atelier.  
Inscription obligatoire au CCAS.



JEUDI

**3 OCTOBRE**

**7 NOVEMBRE**

de 9 h 00 à 12 h 00

caserne des pompiers  
Avenue de Kervanel

## RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

Centre Communal d'Action Sociale  
3, rue de la Duchesse Anne | Tél. 02 28 56 79 00  
du lundi au jeudi de 9h00 à 12h00 et 14h00 à 17h30  
ccas@lecroisic.fr





# La Semaine Bleue

Pour qui ?  
LES BATZIENS  
DE 65 ANS ET +

DU LUNDI  
30 SEPTEMBRE  
AU VENDREDI  
4 OCTOBRE



batz-sur-mer

Inscriptions : de 9h à 12h et de 14h à 17h au CCAS  
JEUDI 5, MERCREDI 11, LUNDI 16 ET MARDI 24 SEPTEMBRE

CCAS

Hôtel de ville - 34 rue Jean XXII  
44740 Batz-sur-Mer

02 40 23 77 40 / ccas@mairie-batzsurmer.fr

## PROGRAMME

LUNDI  
30 SEPTEMBRE

GRATUIT

de 09h30 à 12h15  
et de 13h45 à 17h30 SALLE DES FÊTES

### SÉANCE BIEN-ÊTRE

Une séance bien-être de 30 minutes au choix parmi :

- ☀️ réflexologie plantaire,
  - ☀️ massage « Amma » assis,
  - ☀️ massage sur table « haut du corps »,
  - ☀️ soin du visage,
  - ☀️ manucure mains ou pieds.
- + possibilité de découvrir la kinésiologie.

MARDI  
1 OCTOBRE

GRATUIT

14h à 17h MUSÉE MARAIS SALANTS

### APRÈS-MIDI "JEAN FRÉOUR"

Visite guidée du Musée des marais salants et visite libre de l'exposition temporaire Jean FRÉOUR. Puis visite du parc FRÉOUR par le Maire, suivie d'une collation crêpes à la salle des Fêtes.

DU  
3 AU 16 OCTOBRE

Aux horaires d'ouverture  
Médiathèque

### EXPOSITION

Exposition des créations des enfants et seniors ayant participé aux ateliers Part'âges de Batz-sur-mer.

MARDI  
1 OCTOBRE

GRATUIT

10h PLACE DU MÛRIER

### MARCHE

Marche au départ de la place du Mûrier, suivie d'un pot de l'amitié à 11h30.

JEUDI  
3 OCTOBRE

GRATUIT

14h SALLE DES FÊTES

### LOTO

Loto avec de nombreux lots à gagner. Service de réductions sucrées et boissons en milieu d'après-midi.

VENDREDI  
4 OCTOBRE

9€

Transport en autocar inclus :  
départ 12h45 - retour à 19h

### CROISIÈRE DANS LE GOLFE DU MORBIHAN

Départ en car à destination de Vannes, puis croisière dans le Golfe du Morbihan de 14h30 à 17h25.  
>> Paiement par chèque ou espèces auprès du CCAS.

Vous avez  
60 ans et +

Guérande,  
un jeudi par semaine  
du 5 Septembre au 17 Octobre

Exprimer mes émotions  
Observer et questionner mes pensées  
Me détendre et mieux gérer mon stress  
Me guider dans ma vie concrète

journal  
cycle de 6 ateliers  
tisser ma vie, tisser mes liens

de 10h  
à 12h30

ateliers gratuits

Renseignements  
& inscriptions :  
Marie Rocher

07 86 40 83 76  
carnetsmusette@mailo.com



Avec l'accueil et le soutien de la Ville de Guérande  
Guérande Résidence Kenkiz, Ecoquartier Maison Neuve

Ateliers soutenus par: GÉRONTOPÔLE (Autonomie Longévité) malakoff humanis agro-avico Carsat (Pôle de la Loire)



### Ateliers de Réflexologie palmaire :

Les lundis matin de 10h à 11h  
le 16 et 30 septembre, le 14 octobre,  
4 et 25 novembre

La première séance se déroulera au CCAS  
et puis à la Salle de la Résidence KENKIZ—  
Quartier Maisonneuve

Pour plus d'information ou  
pour les inscriptions :  
Centre Communal d'Action Sociale  
11 rue des saulniers, 44350 Guérande  
02 40 24 99 57  
accueil.ccas@ville-guerande.fr

## PROGRAMME MOOVANCE

POUR LES PATIENTS AVEC LA MALADIE DE PARKINSON  
OU SYNDROME PARKINSONIEN

**Renforcement musculaire, Atelier d'improvisation, Equilibre, Alimentation, Qi Qong, Massage, Art-thérapie, Relaxation, Percussions corporelles...**

Vous souhaitez faire des activités qui vous apportent une détente, un apaisement et garder confiance en vous ?



Durée du programme :  
3 mois  
Du 10 septembre au 13  
décembre 2024



Mardis de 9h à 10h  
OU 10h à 11h  
ET  
Vendredis de 14h à 15h  
OU 15h à 16h



Engagement demandé  
sur toute la durée du  
programme



Résidence Les Ecrivains  
42, avenue des Mimosas,  
Guérande



Ateliers animés par  
des professionnels  
de santé



Proche bienvenu pour  
certaines activités. Pas  
d'engagement ni de  
coût supplémentaire.



Coût du programme :  
60€ (proche compris)

Inscriptions et renseignements complémentaires auprès de moovance@cptsdupaysblanc.fr  
Un professionnel de santé vous recontactera.

Programme mis en place par la CPTS du Pays Blanc, grâce au soutien  
financier de la CPAM 44 et du Rotary Club Guérande Pays Blanc



Vous Propose des Prestations  
d'Animations Vie Sociale Mutualisées  
Pour les Séniors

Un moment privilégié  
pour les Balades à thèmes,  
Expositions, Shopping,  
Découverte des Marchés locaux ...



## Programme Septembre 2024

Mercredi 18 septembre De 9h30 à 11h : Marché de La Baule

Mercredi 25 septembre De 9h30 à 11h : Expo. Lucio Mosner - Le Pouliguen

Lundi 30 septembre De 9h30 à 11h : Marché de Batz/Mer

Tarifs : 15 euros par personne  
Transport et Accompagnement compris

Réservation à Quiétus Domicile  
48H avant La Prestation  
Selon les places disponibles et la météo  
Minimum 4 personnes



Nous vous proposons des Prestations d'Animations Vie Sociale Mutualisées



Quiétus  
DOMICILE

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



## ECHANGER, S'INFORMER, PARTAGER : Café répit



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 autour d'un verre, d'un thé ou d'un café et d'exprimer ses préoccupations en **rencontrant d'autres aidants**. Un thème différent est proposé à chaque rencontre pour faciliter les échanges. Une professionnelle du Relais des aidants anime ces rencontres.

### GUERANDE Magasin « Trésors des régions » – route de Saillé

**3<sup>ème</sup> vendredi du  
mois  
14H30-16H30**

20 septembre

Troubles de la mémoire et de la  
reconnaissance