

Mesdames, Messieurs,

L'équipe du CLIC de Gâtine vous souhaite ses meilleurs vœux pour cette nouvelle année et est heureuse de vous adresser ces informations concernant les actions développées à votre attention. N'hésitez pas à vous renseigner sur les ateliers organisés par nos partenaires à Parthenay ou aux alentours.

Nous vous encourageons, si vous en ressentez le besoin, à venir nous rencontrer dans locaux en centre-ville de Parthenay.

Bonne lecture. Nous restons à votre disposition.

Pour l'équipe du CLIC, Ophélie FAUCHER - Coordinatrice du CLIC de Gâtine.

### L'Accueil au CLIC de Gâtine



#### Adresse

**33 rue Louis Aguilon – 79200 PARTHENAY**  
(au pied de l'Eglise St Laurent)

#### Horaires

##### **Accueil du public : (avec ou sans rendez-vous)**

**Lundi – Mercredi – Jeudi - Vendredi : 9h-12h30 / 13h30-17h (16h le vendredi)**

***Fermeture au public le **Mardi*****

##### **Accueil téléphonique :**

**Du Lundi au Vendredi : 9h-12h30 / 13h30-17h (16h le vendredi)**

### **Pour nous contacter**

#### **CLIC de Gâtine**

**33 rue Louis Aguilon – 79200 PARTHENAY**  
**N° unique départemental : 05-49-06-63-63**

*Antenne CLIC Gâtine : 05-49-63-45-70*

Mail : clic-gatine@orange.fr

Site internet : www.clic-reseau-gatine.fr

# Les Actions du CLIC et/ou ses partenaires / 1<sup>er</sup> semestre 2017

## Sport Santé – CHATILLON S/ THOUET et PARTHENAY

### ➤ Cours de sport-santé

L'association UFOLEP 79 et l'Ecole de sport de Parthenay vous proposent un cours de sport-santé ouvert aux personnes de **plus de 55 ans** et animé par un éducateur sportif :

**Le Vendredi de 17h à 18h**

Complexe sportif Léo LAGRANGE (salle d'escrime)

Rue Ernest Perochon

**79200 PARTHENAY**

Les séances sont composées d'ateliers ludiques et variés en musique. L'objectif des séances est de préserver ou d'améliorer la mobilisation articulaire, les capacités cardio-vasculaires, l'équilibre, la tonicité musculaire, la mémoire, la souplesse articulaire et musculaire.

**Renseignements et inscriptions auprès de Rudy TEIXEIRA (éducateur sportif) au 06-45-20-01-53.**

### ➤ Cours de prévention santé

Vous avez mal au dos ? Vous souffrez à cause de l'Arthrose ? Vous avez peur de tomber ?

Le groupe associatif Siel Bleu et la Maison Pour Tous de Châtillon sur Thouet vous proposent un **cours de Prévention Santé** le :

**Le lundi de 19h à 20h**

Complexe sportif de Châtillon s/ Thouet.

41 avenue d'Antoine de St Exupéry

**79200 CHATILLON SUR THOUET**

C'est un cours **multi âge** où des exercices de renforcement musculaire, d'équilibre, d'assouplissement et de circuit training sont encadrés. La **pratique est adaptée** à chacun quel que soit son niveau d'autonomie, ses problèmes de santé ou son âge.

**Renseignements et inscriptions auprès d'Aurélie TROUVE – Siel Bleu au 06-69-34-22-97.**



### ➤ Cours Séniors et Handicap

Le groupe associatif **Siel Bleu** souhaite mettre en place sur Parthenay un **cours d'activité physique adapté** pour les personnes **en situation de handicap**.

L'objectif est d'améliorer la qualité de vie et la condition physique des participants, découvrir de nouvelles activités et maintenir le lien social.



**Si vous êtes intéressés pour la création de ce cours, contactez Aurélie TROUVE- Siel Bleu au 06-69-34-22-97**

## Atelier Gym'Equilibre – MAZIERES EN GATINE

Vous avez plus de 60 ans ? Vous souhaitez entretenir votre équilibre et prévenir des chutes ?

Le **Comité Départemental d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (EPGV) 79** organise avec **CAP Poitou-Charentes** des **ateliers gym'équilibre**.

Des séances vous seront proposées pour :

- stimuler les mécanismes d'équilibration ;
- maintenir et développer les réactions d'adaptation corporelle ;
- favoriser le maintien du lien social et la convivialité ;
- savoir descendre et se relever.

**Une réunion d'information et de présentation** aura lieu le :

**Mardi 14 Février 2017**

**De 10h à 11h**

Maison pour tous - Rue du champ martin

**79310 MAZIERES EN GATINE**



**Renseignements et inscriptions auprès du Comité Départemental Gym Volontaire au 05-49-06-61-23** (du lundi au jeudi).

## Bistrot Mémoire – LA CHAPELLE SAINT LAURENT

Le CLIC de Gâtine et ses partenaires dans le cadre de la Plateforme de Répit, organisent un « **Bistrot mémoire** » à la Chapelle Saint Laurent, **un jeudi toutes les 3 semaines**. C'est un espace d'accueil, d'échanges et de rencontres ouvert aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer (ou de pathologies apparentées) et à leurs proches aidants. Le Bistrot mémoire est animé par une psychologue, des professionnels et des bénévoles. Le prochain Bistrot Mémoire se déroulera le :

**Jeudi 16 Février 2017**

De 15h à 17h

**Bistrot Le Chapelais**

6 Route de Bressuire - 79430 LA CHAPELLE SAINT LAURENT

**Renseignements auprès du CLIC de Gâtine au 05-49-63-45-70.**



## Atelier Cuisine Aidants - POMPAIRE

Le CLIC de Gâtine en lien avec la Plateforme de Répit Nord 79 proposent un **atelier cuisine à destination des aidants**. Les objectifs de l'atelier cuisine sont de réaliser des plats dans un esprit de convivialité et de partage afin de pouvoir les reproduire à la maison, retrouver le plaisir de partager, d'accueillir l'autre, permettre à l'aidant de s'accorder une pause dans l'accompagnement de son proche aidé. Le prochain atelier cuisine se déroulera le :

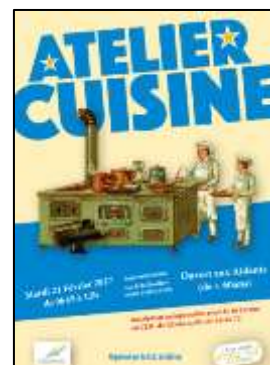
**Mardi 21 Février 2017**

De 9h45 à 12h

Salle polyvalente – rue de la Roulière

**79200 POMPAIRE**

**Renseignements et inscriptions auprès du CLIC de Gâtine avant le 16 février au 05-49-63-45-70.**



## Atelier Gym'Equilibre – CHAMPDENIERS SAINT DENIS

Vous avez plus de 60 ans ? Vous souhaitez entretenir votre équilibre et prévenir les chutes ? Le **Comité Départemental d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (EPGV) 79** organise avec **CAP Poitou-Charentes** des **ateliers gym'équilibre**.

Des séances vous seront proposées pour :

- stimuler les mécanismes d'équilibration ;
- maintenir et développer les réactions d'adaptation corporelle ;
- favoriser le maintien du lien social et la convivialité ;
- savoir descendre et se relever ;

Une réunion d'information et de présentation aura lieu le :

**Mardi 21 Février 2017**

De 10h à 11h

Centre Socio-culturel de Val d'Egray - Place porte St Antoine

**79220 CHAMPDENIERS**

**Renseignements et inscription auprès du Comité Départemental Gym Volontaire au 05-49-06-61-23** (du lundi au jeudi).



## Conférence « Séniors soyez acteurs de votre santé – ASSAIS LES JUMEAUX

L'ASEPT Poitou-Charentes en partenariat avec **CAP Poitou-Charentes** organisent une **Conférence Débat « Séniors, Soyez acteurs de votre santé »** le :

**Mardi 7 Mars 2017**

A 14h30

Salle de la Jaulerie- rue de la Jaulerie

**79600 ASSAIS LES JUMEAUX**

Cette conférence sera **animée par Philippe ROUSSEAU** – Chrono biologiste, et aura pour objectif de vous faire découvrir les clés du bien vieillir en lien avec les habitudes de vie.

A la suite de cette conférence, des actions de prévention santé seront mises en place sur le territoire d'Airvault (ateliers du bien vieillir, atelier mémoire, atelier nutrition, atelier équilibre). Ces ateliers seront présentés le 07 mars à l'issue de la conférence.

**Renseignements et Inscriptions au 05-49-44-56-32** (places limitées).

