



LE CLIC

UN ACTEUR
DE PRÉVENTION & D'ANIMATIONS
XEHETASUN ETA ANIMAZIOKO
AKTOREA



**PARTICIPATION GRATUITE
TRANSPORT POSSIBLE**

**RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS
ARGITASUN ETA IZEN EMAITE**

CLIC

**CENTRE LOCAL D'INFORMATION
& DE COORDINATION GÉRONTOLOGIQUE**

24 bis boulevard Alsace Lorraine à Bayonne

*Du lundi au vendredi :
8h30 à 12h & de 13h30 à 17h*

Tél. : 05 59 50 80 30

Fax : 05 59 50 09 76

clic.ccas@bayonne.fr



www.zapdesign.com



**ATELIERS
MÉMOIRE**

**CONFÉRENCES
THÉMATIQUES**
(nutrition, diabète,
maladies cardio-vasculaires...)

**ATELIERS
MOUVEMENT
ET SANTÉ**

**ATELIERS
INFORMATIQUE**

**ATELIERS
SOCIO-ESTHÉTIQUES**

**AIDE AUX AIDANTS
& SOUTIEN
AUX FAMILLES**

**ATELIERS DE
PRÉVENTION
ROUTIÈRE**

**ATELIERS
ÉQUILIBRE**

**ATELIERS
PRÉVENTION SANTÉ**

**ATELIERS
VITALITÉ**

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Aquitaine

**PYRENEES
ATLANTIQUES**
Région Nouvelle-Aquitaine

cnsa
Centre national de
solidarité pour l'autonomie





ATELIERS « MÉMOIRE »

Des activités de simulation cognitive et un entraînement à la mémorisation par des exercices ludiques et pratiques.

10 SÉANCES

L'AIDE AUX AIDANTS

Propose un groupe d'échanges une fois par mois animé par une psychologue et un travailleur social afin de faciliter le dialogue, répondre aux interrogations et rompre l'isolement. Ce dispositif propose également des séances de relaxation (sophrologie, relaxation sonore, tai chi, yoga du rire...) et des ateliers "découvertes et plaisirs" pour prendre du temps pour soi et mieux vivre son quotidien.

TOUTE L'ANNÉE

ATELIERS « INFORMATIQUE »

Ou ateliers « initiation » animés par un professionnel de l'informatique (découvrir les outils informatiques, savoir naviguer sur internet, connaître les dangers d'internet).

7 SÉANCES

ATELIERS « MOUVEMENT ET ÉQUILIBRE »

Un éducateur sportif vous conseille et vous aide à réaliser des exercices d'équilibre pour améliorer votre condition physique, renforcer vos muscles et éviter les chutes.

TOUTE L'ANNÉE



ATELIERS « LES CLÉS DE MA SANTÉ »

Une équipe de professionnels (cardiologue, kinésithérapeute, médecin urgentiste, ergothérapeute, cuisinier, diététicienne, éducateur sportif) traite des bienfaits d'une activité physique adaptée, d'une bonne alimentation, de réflexes à adopter au quotidien pour préserver sa santé.

7 SÉANCES

ATELIERS « PRÉVENTION ROUTIÈRE »

Vous permettent de mettre à jour vos connaissances sur le code de la route et les pratiques de conduite.

ATELIERS « MOUVEMENT ET BIEN-ÊTRE »

Une professionnelle de la danse vous propose de venir découvrir, à votre rythme, ces ateliers, véritables moments de plaisir et de détente.

Une activité accessible aux personnes en perte d'autonomie à partir de 60 ans.

TOUTE L'ANNÉE

ATELIERS « VITALITÉ »

Ou comment adopter de bonnes pratiques (faire le point sur vos bonnes ou mauvaises habitudes), bénéficier de conseils judicieux et d'échanges collectifs.

7 SÉANCES

ATELIERS « MON INSTANT BIEN-ÊTRE »

Une socio-éthéticienne vous prodigue ses conseils et adapte ses soins aux besoins de chacun (soins des mains, du visage, maquillage, relaxation).

Une activité accessible aux personnes en perte d'autonomie à partir de 60 ans.

TOUTE L'ANNÉE

