

LA LETTRE DU CLIC

Centre Local d'Information
et de Coordination



DE MAURIENNE

AVRIL 2017

Le Centre local
d'information et
de coordination
gérontologique (CLIC)
est un lieu d'information,
d'orientation et
d'accompagnement pour
les personnes âgées et leur
entourage.

POUR EN SAVOIR PLUS

Tél. 04 79 64 45 34

95 avenue des Clapeys
73300 SAINT JEAN DE MAURIENNE

HORAIRES D'OUVERTURE :

du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h00
et de 14h00 à 17h30

marie-yveline.tosi@savoie.fr
christelle.berg@savoie.fr

Responsable de la publication :
La Déléguée de la Délégation
territoriale de la vie sociale de
Maurienne.

Direction générale adjointe
de la vie sociale
Place François Mitterrand
CS 71806
73018 CHAMBERY cedex
Tél. 04 79 60 29 08
www.dvs@savoie.fr

TOUTE L'INFO

BIEN VIEILLIR

Les caisses de retraite de la région Rhône-Alpes (CARSAT, MSA, RSI, CANSSM) se sont associées pour créer un groupement de coopération inter-régions « Atouts Prévention Rhône-Alpes ». L'un des axes de cette coopération est la Prévention des risques liés au vieillissement.

Des conférences et ateliers de prévention favorisant le « Bien vieillir » sont ainsi proposés sur différents thématiques : nutrition et équilibre alimentaire, mémoire, maintien de l'équilibre et prévention des chutes, mieux vivre son stress, le sommeil, l'habitat, la mobilité et sécurité des conducteurs séniors,

Ces ateliers sont gratuits et animés par des personnes expertes et qualifiées.

Plusieurs ateliers sont proposés en Maurienne au cours de l'année 2017 grâce à la collaboration de plusieurs acteurs locaux : les Associations Cantonales d'Animation d'Aiguebelle, de Saint Jean et St Michel de Maurienne, le CCAS de Modane, la Communauté de Communes Haute-Maurienne Vanoise, ADAPAR,

Deux ateliers mémoire « Peps Eureka » viennent de s'achever sur Modane et Saint Alban des Hurtières. Un atelier « Equilibre en mouvement » va être proposé très prochainement sur Bramans. Un atelier « Sommeil » le sera sur Aiguebelle, avant l'été. D'autres ateliers sont déjà programmés pour le second semestre 2017 : 2 ateliers mémoire Peps Eureka à Saint Michel de Maurienne et Aiguebelle, 1 atelier « Habitat » à Saint Michel de Maurienne, 1 atelier « Mobilité et sécurité des conducteurs séniors » sur Saint Jean de Maurienne.

Les dates et contenus de ces divers ateliers seront communiqués dans les prochaines Lettres du CLIC.

ATELIER « EQUILIBRE EN BOUGEANT »

Un atelier « Equilibre en bougeant » (prévention des chutes) aura lieu très prochainement sur le territoire de la Communauté de Communes Haute-Maurienne Vanoise, en partenariat avec la Communauté de Communes Haute-Maurienne Vanoise, le CCAS de Modane et l'ADAPAR.

La Lettre du CLIC se veut être **un outil de communication** et le relais des actions se déroulant sur la Maurienne.

Transmettez nous toutes les informations, que vous jugerez utiles, afin de les faire découvrir au plus grand nombre :

- Soit par courriel christelle.berg@savoie.fr
- Soit par courrier

Si vous connaissez des professionnels susceptibles d'être intéressés par la Lettre du CLIC, merci de nous communiquer leur adresse électronique.

. Cet atelier, animé par une professionnelle diplômée et qualifiée, concilie apports théoriques et exercices pratiques en apportant des conseils sur les bonnes pratiques et habitudes à adopter pour préserver son capital santé.

Différents aspects sont abordés dans une ambiance conviviale :

- La prévention de la perte d'équilibre,
- Le développement des automatismes pour éviter la chute et acquérir de bons réflexes,
- Les bienfaits de l'activité physique,
- Les prises de risque mal calculées,
- L'adaptation de son environnement pour le sécuriser,
- La sensibilisation aux événements de la vie qui peuvent fragiliser.

Cet atelier, gratuit, s'adresse à un groupe de 15 personnes maximum et se déroulera le mercredi après-midi, sur 8 séances de 1h30. Il sera précédé d'une **réunion d'information** :

Mercredi 26 avril 2017 à 14h15 à la salle des fêtes de Bramans

au terme de laquelle seront prises les inscriptions.

Les séances auront lieu les mercredis :

- **10 mai, 17 mai, 24 mai, 31 mai, 07 juin, 14 juin, 21 juin et 28 juin 2017 - de 14h15 à 15h45 à la salle des Fêtes de Bramans.**

Pour toute information complémentaire, s'adresser au CLIC

☎ 04.79.64.45.34.

MALADIE D'ALZHEIMER ET PATHOLOGIE APPARENTÉE : FORMATION DES AIDANTS FAMILIAUX ET PROCHES

Rappel : une nouvelle formation aura lieu en mai et juin 2017 (4 demi-journées).

Pour toute information et/ou inscription (avant le 21/04/2017), s'adresser au :

- CLIC Maurienne - ☎ 04.79.64.45.34. ou
- France Savoie Alzheimer - ☎ 04.79.60.31.48.

MAISON DE LA JUSTICE ET DU DROIT EN MAURIENNE (MJD)

La plaquette informative de la Maison de la Justice et du Droit de Maurienne a été modifiée en date du 01 février 2017 : nouvelle mission confiée aux conciliateurs de justice, modification des modalités de prise de rendez-vous aux permanences de l'UDAF.

En pièce-jointe : la nouvelle version qui annule et remplace la précédente version de septembre 2016.