

Prévention des chutes

1, 2, 3 bouger !



Soucieux de préserver votre santé et votre bien-être, le CLIC vous propose de bouger en souplesse pour améliorer votre équilibre, prévenir les risques, limiter les conséquences des chutes, vous donner plus de confiance en vos capacités.

12 séances de 1 h 30 et une séance d'information sont programmées par le CCAS au rythme d'une par semaine,

le matin. Animation par un éducateur sportif de l'UFOLEP (Union française des œuvres laïques d'éducation physique) dans le cadre d'un partenariat avec le PRIF (Prévention retraite Ile-de-France).

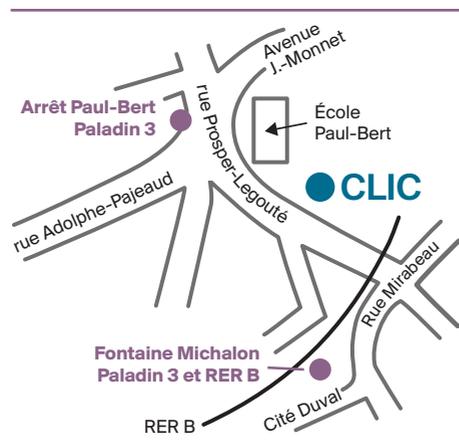
Plan canicule et veille hivernale

Être écouté

Vous avez plus de 60 ans, vous vous sentez parfois isolé(e) et vous ressentez le besoin de parler. **Le CLIC veille !** Une équipe de bénévoles est à votre écoute et vous téléphone quand vous le désirez, pour partager avec vous un moment agréable. Cela permet aussi au CLIC de s'assurer que tout va bien, de vous aider en cas de besoin.

Alors, ne restez pas seul et appelez le CLIC pour vous inscrire.

Deux sorties en été et en hiver vous seront proposées afin de rencontrer l'équipe du CLIC.



Renseignements et inscriptions

Le CLIC

77 rue Prosper-Legouté
01 40 96 31 70 / Fax : 01 40 96 31 66
clic@ville-antony.fr

Ouverture au public

Du lundi au vendredi sur RV
9h - 12h | 13h30 - 17h30
Excepté le mardi après-midi
(réservé aux rencontres professionnelles)

Association Française des
aidants



C
C
A
S

CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION GÉRONTOLOGIQUE



Centré sur l'aide à la personne âgée de plus de 60 ans, le CLIC est un service d'accueil, d'écoute et d'information. Géré par le CCAS de la ville d'Antony et financé par le conseil départemental, il est à la disposition des Antoniens, de leur entourage et des professionnels.

hauts-de-seine
LE DÉPARTEMENT

MISSIONS

- Informer sur l'ensemble des aides, services et structures existantes
- Contribuer à l'évaluation de vos besoins et vous orienter vers les services compétents
- Aider à la mise en œuvre d'un plan d'aide et d'accompagnement selon votre projet
- Coordonner les aides en partenariat avec les professionnels (travailleurs sociaux, établissements, caisses de retraite...)
- Développer un réseau de bénévoles pour accompagner les personnes les plus isolées (veille hivernale, plan canicule)
- Réunir les professionnels concernés par les problématiques liées au vieillissement
- Proposer des actions collectives destinées à prévenir les situations de dépendance et améliorer l'accompagnement, y compris des proches

Vous recherchez soutien et orientations

L'accès aux droits:

APA, aide aux personnes, aide sociale, protection juridique, mutuelle santé...

La vie et le soutien à domicile:

Aides et services à domicile, transport, matériels médicalisés, amélioration de l'habitat...

Les structures d'accueil pour personnes âgées:

Maisons de retraite, hébergement temporaire, accueil de jour...

L'offre de soins:

Services de soins infirmiers, SSIAD, kinésithérapeutes, consultations gériatriques, unités de soins de longue durée

La vie sociale et associative:

Bénévolat, loisirs, culture...

Le CLIC, c'est aussi des conférences et d'autres ateliers à venir.

ACTIONS COLLECTIVES DE PRÉVENTION

Le CLIC propose des solutions pour vous accompagner :

Café des aidants *En parler ensemble*



Les aidants sont tous ceux qui aident un proche ou un parent âgé en perte d'autonomie du fait de la maladie, de la dépendance ou du handicap. Confronté à des situations parfois difficiles, l'aidant

peut se sentir isolé et démuné.

Le café des aidants propose un espace de parole et d'écoute où chacun peut venir partager ses expériences, échanger sur les problématiques rencontrées.

Ce temps d'échange est animé par une psychologue et des professionnels du Centre local d'information et de coordination gérontologique (CLIC). Chaque rencontre est centrée sur un thème particulier, dans le cadre d'un partenariat avec l'association française des aidants. Il est ouvert à toute personne en situation d'aidant, sans obligation d'inscription ni d'assiduité.

Halte-répît

Un relais pour souffler



Les aidants familiaux aident leur proche malade ou handicapé dans les gestes de la vie quotidienne, pour lui permettre de rester à son domicile.

Afin de les soutenir, le CLIC d'Antony peut les relayer en offrant une **halte-répît** pour la personne aidée. Celle-ci est accueillie par une équipe de bénévoles formés qui

lui propose des activités ludiques dans une ambiance agréable. La Croix-Rouge a soutenu et œuvré pour l'ouverture de cette halte répît.

Parcours de santé

Veiller sur soi

Vous aidez au quotidien un proche malade ou en perte d'autonomie. Vous ressentez parfois du stress et de la fatigue ?

Il est reconnu que votre rôle d'aidant peut avoir un impact sur votre santé physique, psychologique et sur votre vie sociale.

Afin de vous soutenir, le CLIC d'Antony vous propose un **parcours de santé** : deux rencontres par mois sur des thèmes différents ont pour but de s'informer, se détendre, partager, etc.

Atelier mémoire

Muscler ses méninges

Le CLIC, en partenariat avec le PRIF et l'association Brain Up, vous propose des ateliers mémoire en 12 séances. Objectif : renforcer votre mémoire, mobiliser vos capacités de concentration et d'attention, dans une ambiance ludique et agréable.

