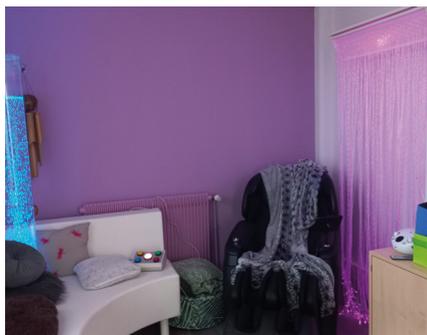


Ateliers Bien-être

Le CLIC propose des ateliers de relaxation dans une salle dédiée ainsi que des ateliers de sophrologie.



de 6 séquences de 3h vous permettra de prendre du recul et de mieux vivre votre rôle de proche aidant.



Ateliers

« Comprendre pour agir »

En partenariat avec l'Association Française des Aidants

Développé par l'Association Française des Aidants et soutenu par la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA), cet atelier composé

Soutien psychologique

Le CLIC propose des entretiens individuels avec un(e) psychologue clinicien (ne) pour vous accompagner dans certaines étapes de votre vie de proche aidant.



Renseignements et inscriptions

Le CLIC
77 rue Prosper-Legouté
01 40 96 31 70
clic@ville-antony.fr

Ouverture au public

Du lundi au vendredi sur RV
8h30- 12h30 | 13h30 - 17h30
Excepté le mardi après-midi
(réservé aux rencontres professionnelles)



CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION GÉRONTOLOGIQUE



Centré sur l'aide à la personne retraitée, 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.

MISSIONS GÉNÉRALES

- Informer et orienter sur l'ensemble des aides financières et matérielles, services et structures existantes dans le domaine gérontologique
- Coordonner la mise en place des aides en partenariat avec les professionnels (travailleurs sociaux, établissements, caisses de retraite...)
- Être un lieu ressources et réunir des professionnels concernés par les problématiques liées au vieillissement pour partager des pistes de réflexion
- Développer un réseau de bénévoles pour accompagner les personnes les plus isolées (plan canicule, veille hivernale)
- Proposer des actions collectives destinées à prévenir les situations de dépendance et améliorer l'accompagnement des seniors et des proches aidants

ACTIONS INDIVIDUELLES

Le CLIC vous aide à rechercher des solutions pour vous accompagner

L'accès aux droits :

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

Le soutien à domicile :

Aides et services à domicile, transport, matériel médicalisé, amélioration de l'habitat...

Les structures d'accueil pour personnes âgées :

Etablissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD), hébergement temporaire, Accueil de jour...

L'offre de soins :

Services de soins infirmiers à domicile (SSIAD), kinésithérapeutes, consultations gériatriques, unités de soins de longue durée...

Vie sociale et associative :

Bénévolat, loisirs, culture...

ACTIONS COLLECTIVES

Le CLIC propose des ateliers de prévention à destination des seniors et des proches aidants

En direction des seniors :

Ateliers mémoire

*En partenariat avec le PRIF**

Objectifs : Renforcer votre mémoire, mobiliser vos capacités de concentration et d'attention, vous donner confiance en vos capacités dans une ambiance ludique et conviviale.

Ateliers équilibre

*En partenariat avec le PRIF**



Objectifs : Améliorer votre équilibre, coordonner vos mouvements, prévenir les risques de chute et limiter leurs conséquences, vous donner confiance en vos capacités.

Ateliers de préparation à la retraite

*En partenariat avec le PRIF**

Objectifs : faire le point et s'informer sur sa situation de nouveau retraité, construire de nouveaux projets, vivre pleinement cette nouvelle période de vie.

Plan canicule et veille hivernale

Vous vous sentez parfois isolé(e) et vous ressentez le besoin de parler. Une équipe de bénévoles vous appelle et est à votre écoute pour partager un moment de convivialité et s'assurer que tout va bien.

Une sortie est aussi proposée afin de rencontrer l'équipe du CLIC et ses bénévoles.

Et aussi

Le CLIC propose également des séances d'informations collectives : les « CLIC 'Info », des conférences thématiques (santé, sécurité...) et des permanences individualisées à la Maison des Ans Toniques.

En direction des proches aidants :

Les aidants accompagnent un proche en perte d'autonomie du fait de la maladie, de la dépendance, du handicap. Confrontés à des situations parfois difficiles, les aidants peuvent se sentir isolés et démunis.

Café des aidants



En partenariat avec l'Association Française des Aidants

Le café des aidants est un espace de parole et d'écoute où chacun peut venir partager ses expériences, échanger sur les problématiques rencontrées. Il est animé par un psychologue et un professionnel du CLIC.

Parcours de santé

Afin de vous soutenir, le CLIC vous propose des conférences sur des thèmes autour de la santé (gestion des émotions, alimentation, sommeil, activité physique).