

# Infos Séniors

CLIC de Bressuire - Parthenay - Thouars

## Sommaire

- Actualités Page 1
- Le Karaté Séniors Page 2
- Alimentation—  
Croquets aux  
amandes Page 5
- Atelier créatif—  
Composition florale Page 6
- Anniversaire—  
Molière Page 7
- Présentation parte-  
naire—Alma 85-79 Page 8
- Jeux Page 10
- Lecture Page 12
- Agenda Actions  
collectives Page 13

## Actualités

L'Association Appui&Vous Nord 79 porte les 3 CLIC du Nord 79. Le CLIC signifie « **Centre Local d'Information et de Coordination** ». C'est un lieu ressource pour les séniors, leur entourage et les professionnels. Nos équipes restent mobilisées pendant cette période de crise sanitaire par téléphone.

Nos bureaux d'accueil seront à nouveau ouverts au public à compter du 28 février 2022, nous vous invitons à privilégier la prise de rendez-vous pour éviter toute attente. Nous assurons également un accueil téléphonique aux jours et horaires suivants:

du Lundi au Vendredi  
de 9h à 12h30 et 14h à 17h.

**Attention:** nouvelle adresse pour le CLIC de Parthenay. Le CLIC se situe désormais sur le site du CHNDS—Parthenay au 13 rue de Brossard à Parthenay.

Pour la réalisation de cette nouvelle édition, nous avons sollicité l'aide d'un groupe de 5 séniors bénévoles. L'ensemble de cette édition a été réalisée en collaboration avec eux, et nous les en remercions sincèrement.

Toute l'équipe de l'Association et nos séniors bénévoles vous souhaitent une bonne lecture.

Dans le cadre de la pandémie, nous vous rappelons la nécessité d'appliquer les gestes barrières suivants:

COVID-19

### ALERTE CORONAVIRUS POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

- Se laver très régulièrement les mains
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
- Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter
- Saluer sans se serrer la main, arrêter les embrassades

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS 0 800 130 000 (appel gratuit)



# Le Karaté Séniors

## Que peut m'apporter la pratique du karaté ?

### L'équilibre dans mon corps et dans ma tête

Le travail des postures est une recherche d'équilibre et de stabilité associée au mouvement. Le défi : être solide, attentif, vigilant, tout en étant détendu et relâché ! Pour y parvenir : être concentré, appliqué et persévérant, avoir confiance en soi et rester humble. Le bénéfice se mesure dans tous les petits moments de la vie. Le pouvoir d'aller bien est en chacun d'entre nous !

### Gérer mon énergie dans le mouvement

Apprendre à canaliser la puissance de son corps. L'énergie est centrée dans le « hara », zone située sous le nombril. Cette zone est aussi le centre de gravité, la connexion entre le bas et le haut du corps. Travailler son hara corrige la posture, les déplacements ainsi que la stabilité. Tous les gestes du quotidien en sont soulagés. Apprendre à marcher à partir du ventre permet d'améliorer son endurance. L'essayer c'est l'adopter !



*Exercice : Imaginez une corde attachée sous votre nombril qui vous tire dans le sens du mouvement. Concentrez vous sur cette zone, c'est elle qui vous fait avancer et non pas vos jambes. Tout votre corps devient plus léger, il suit une trajectoire en ligne. Une montée un peu raide, des escaliers ? Vous faites de même, la corde vous tire où vous allez...*

### Être vigilant, présent à l'instant



*Exercice : Commencer par quelques minutes par jour et progressivement augmenter cette durée.*

Nous faisons tellement de choses dans notre vie sans y prêter réellement attention, comme manger, se déplacer... Apprendre à développer « le zanshin » un état de présence, à être concentré avant pendant et après une action pour la rendre efficace. Être en état d'éveil, percevoir, anticiper, prévoir, réagir et s'adapter. Faire entrer dans notre vie des moments de présence, éveille la conscience permet de nous reconnecter avec nous même.

### Respirer

C'est bien évidemment un acte fondamental et que l'on fait sans y penser. Une bonne respiration développe le souffle, oxygène le cerveau et permet de gérer ses émotions. Le stress perturbe la respiration alors que lorsqu'elle est juste, calme, elle permet de le surmonter. Le travail du corps et de l'esprit en harmonie, implique de synchroniser les postures et les techniques avec le souffle. La respiration fait partie intégrante de l'efficacité d'un geste, elle est vecteur de sortie d'énergie. Respirer en conscience est un moyen puissant pour se connecter à l'instant présent.



*Exercice : Prendre plusieurs fois dans la journée le temps de respirer, seulement respirer, en pleine conscience, pendant 2 ou 3 minutes...*

## Le Karaté Séniors

### Que peut m'apporter la pratique du karaté ? *(suite)*

#### Le respect de l'autre et de soi

Le respect se mesure au travers de gestes et d'attitudes, par l'attention portée à l'autre. Le respect mutuel suppose d'être respectueux, et d'être respectable.

Le salut au dojo signifie le respect du lieu symbolique, le respect du « Sensei » (celui qui transmet), le respect des règles communes. Sans modestie, aucun respect n'est possible, sans respect aucune confiance ne peut naître. Le respect de soi permet de se regarder avec bienveillance, pour être paisible et attentif à l'autre.

#### Oser

Aller de l'avant, se motiver, se surpasser, tenter, essayer, surmonter sa peur, se confronter à des risques... Cela peut être une facette de notre personnalité, une attitude acquise à force d'expérience face aux difficultés de la vie. Certains jours c'est difficile, la montagne paraît trop haute, le découragement est là.

Le voie du karaté nous aide. Elle donne de la force morale, pousse à agir dans un but positif et de façon spontanée. Elle développe la capacité d'analyse et de décision, le sang froid. Elle amène à se mettre dans une situation d'inconfort pour travailler son courage.

*L'hésitation est là ? Qu'est-ce que je risque ? De regretter de ne pas avoir osé ?*

**Chantal APPARAILLY**  
professeur de la section  
seniors

#### Paroles de pratiquants



Jacques 64 ans

*Le karaté santé m'apporte de la sérénité et du calme. Le fait de retenir les noms japonais et les différentes attaques et défenses font fonctionner mon intellect. Le Karaté santé est un apprentissage qui développe mémoire, concentration et coordination.*

## Le Karaté Séniors

### Que peut m'apporter la pratique du karaté ? (suite)

Martine 70 ans



*C'est un sport dynamique, respectueux des autres et de soi qui favorise les contacts sociaux en toute sérénité. Il me permet de développer et de renforcer ma maîtrise physique, mes capacités cognitives ; ce qui consolide mon sens profond de l'équilibre et ainsi, il contribue à mon bien être. J'adore le côté combatif de ce sport (adapté à mes possibilités), le travail et la maîtrise du geste, les échanges constructifs avec les professeurs et les élèves qui me permettent d'acquérir de nouvelles connaissances et me font progresser physiquement et mentalement. Ce qui me procure un réel bonheur, c'est cette sensation de plénitude que j'éprouve à la fin de chaque séance : je repars stimulée et remplie d'énergie avec un petit soupçon de valorisation du dépassement de mes possibilités.*



Béatrice 53 ans

*Cela m'apporte un meilleur contrôle de soi et de mes gestes*



Yvette 69 ans

*Pour moi, c'est pour travailler mon équilibre. Le karaté santé seniors c'est aussi pour la concentration, la mémorisation, et une approche tout en douceur de ce sport. Venez rejoindre un petit groupe sympa !*



Joël 63 ans

*Tout jeune retraité, je voulais faire du sport, mais : courir, faire du vélo, de la marche, je connais alors je me suis tourné vers le karaté santé. Depuis, je me sens plus calme, surtout à la sortie des cours, ce qui a un effet bénéfique sur ma tension artérielle toujours un peu élevée. Je pense avoir aussi plus de maîtrise et d'équilibre, ce qui est sûr c'est que je n'ai plus de tendinite récurrente et douloureuse. C'est toujours avec plaisir que je vais à la séance, retrouver des gens et des professeurs toujours à notre écoute*

# Alimentation

## Les Croquets aux amandes



Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 25 min

### Ingrédients

- 6 œufs
- 500g de sucre
- 1 kg de farine
- 200g d'amandes grillées
- 125g de beurre fondu tiède
- 1 paquet de levure chimique

### Matériel à prévoir

Terrine—Plaque à pâtisserie—boîte à gâteaux

### Préparation de la recette :

#### Etape 1 :

- ◇ Dans une terrine, battre les œufs et le sucre.
- ◇ Ajouter la farine en pluie, les amandes coupées en morceaux, le beurre tiède et la levure.
- ◇ Travailler le tout quelques minutes.

#### Etape 2 :

- ◇ Former avec la pâte des bandes de 40cm de long sur 8cm de large et d'1 cm d'épaisseur.
- ◇ Saupoudrer une plaque à pâtisserie et y placer les bandes.

#### Etape 3 :

- ◇ Mettre au four 15min à four moyen (170C°)
- ◇ Retirer du four la plaque et couper en biais de petits losanges/
- ◇ Remettre au four 10min.

*On peut diviser la recette par deux pour faire en moins grande quantité.  
Ces croquets se conservent très bien dans une boîte à gâteaux ou pas du  
tout selon les gourmands !*

# Atelier créatif

## Jardiner en attendant le printemps

### Quelles plantes choisir :

- Des primevères
- Des crocus
- Des mini-jonquilles
- Des petites tulipes
- Des muscaris
- Des narcisses



### Habiller une jardinière avec des écorces:

- Utiliser une ancienne jardinière, l'entourer d'écorces ramassées au pied des arbres, et les fixer avec un brin de raphia, ou de la laine, ou de la ficelle de cuisine. On peut également tresser les liens 3x3 brins.

### Conseils:

- ◇ prendre des écorces légères, elles sont plus faciles à poser.
- ◇ garnir avec de la mousse les trous laisser par les écorces, il n'est pas nécessaire de tout recouvrir.

### Installer les plantes :

- Acheter en jardinerie des petits plants ou prendre des bulbes.
- Mettre les godets dans l'eau avant leur plantation
- Dépoter et installer les plantes dans la jardinière emplies de bon terreau.
- Glisser du terreau dans les vides jusqu'à 2cm des bords. Tasser à la main et arroser.
- Recouvrir de mousse des bois pour terminer la composition

### Déposer au bord de la fenêtre : Mi ombre.

**Le printemps va arriver !**



# Anniversaire

## 400 ans de la naissance de Molière

Jean-Baptiste Poquelin naît à Paris le 15 janvier 1622. En 1644, pour la première fois, il signe MOLIERE. Molière, comédien du Roi, triomphe à la cour et à la ville. En 1670 il écrit une nouvelle Comédie-ballet « Le Bourgeois Gentilhomme » pour le divertissement du roi.

**Pour le plaisir, pour le souvenir des images qui restent de l'enseignement reçu dans notre enfance : extrait du dialogue entre Mr Jourdain et le Maître de philosophie !**

MAÎTRE DE PHILOSOPHIE. - Je vous expliquerai à fond toutes ces curiosités

M.JOURDAIN. -Je vous en prie. Au reste, il faut que je vous fasse une confidence. Je suis amoureux d'une personne d'une grande qualité et je souhaiterais que vous m'aidassiez à lui écrire quelque chose dans un petit billet que je veux laisser tomber à ses pieds.

MAÎTRE DE PHILOSOPHIE. - Fort bien.

M.JOURDAIN. -Cela sera galant, oui.

MAÎTRE DE PHILOSOPHIE. - Sans doute sont-ce des vers que vous voulez lui écrire ?

M.JOURDAIN. -Non, non, point de vers.

MAÎTRE DE PHILOSOPHIE. - Vous ne voulez que de la prose ?

M.JOURDAIN. -Non, je ne veux ni prose ni vers.

MAÎTRE DE PHILOSOPHIE. - Par la raison, monsieur : qu'il n'y a pour s'exprimer que la prose, ou les vers.

M.JOURDAIN. -Il n'y a que la prose ou les vers,

MAÎTRE DE PHILOSOPHIE. - Non monsieur : tout ce qui n'est point prose est vers ;et tout ce qui n'est point vers est prose.

M.JOURDAIN. - Et comme l'on parle qu'est-ce que c'est donc cela ?

MAÎTRE DE PHILOSOPHIE. De la prose.

M.JOURDAIN. -Quoi ? quand je dis : » Nicole, apportez-moi mes pantoufles, et me donnez mon bonnet de nuit »,c'est de la prose ?

MAÎTRE DE PHILOSOPHIE.- Oui monsieur.

M.JOURDAIN. -Par ma foi !il y a plus de quarante ans que je dis de la prose sans que j'en susse rien, et je vous suis le plus obligé du monde de m'avoir appris cela. Je voudrais donc lui mettre dans un billet « **Belle marquise, vos beaux yeux me font mourir d'amour** ; mais je voudrais que cela fût mis d'une manière galante, que cela fût tourné gentiment.

# Présentation d'un partenaire

## Association ALMA 85-79



Centre d'écoute de la maltraitance des personnes âgées et des personnes adultes en situation de handicap pour les départements de Vendée et des Deux Sèvres.

Ce centre est adhérent à la Fédération Nationale 3977 contres les maltraitances et conventionné par la Direction de la Cohésion Sociale (DGCS)

On écoute les appelants, analyse chaque situation, oriente et accompagne au cas par cas ces appelants vers les professionnels, en toute indépendance (travailleurs sociaux, infirmiers ou médecins, avocats...), les services (Centres Communaux d'Action Sociale, Conseils départementaux, Agence Régionale de Santé, CLIC...) ou les institutions (police, gendarmerie, justice) chaque fois que nécessaire.



**Qui peut appeler le 3977 ?** 4 possibilités:

### Victime

Vous subissez de la part d'une ou plusieurs personnes de votre entourage :

- des faits qui vous font souffrir, d'une manière ou d'une autre ;
- ou vous vous sentez dépossédé(e) par elles de biens qui vous appartiennent ;
- ou vos droits (ou des souhaits que vous avez clairement exprimés) ne sont pas respectés ;
- ou bien les aides dont vous avez besoin sont insuffisantes ou inadaptées.

Et pourtant vous attendiez de cette ou de ces personnes de la compréhension, un soutien, des aides, des soins, avec confiance.



Alors vous êtes peut-être, en effet victime de maltraitance.

### Témoin

Vous êtes proches d'une personne que vous savez vulnérable.

Vous vous demandez si elle est maltraitée, ou vous le savez.

Vous vous demandez si vous devez en parler, ou non.

Vous vous demandez à qui vous devriez en parler.

### Aidants

Vous aidez une personne vulnérable au quotidien.

Vous n'êtes pas satisfait de ce que vous faites, vous avez un doute.

### Les professionnels

J'ai un doute, ou même j'ai constaté des faits de maltraitance. A qui pourrais-je en parler ?

Suite à la page suivante →

# Présentation d'un partenaire

## Association ALMA 85-79 *(suite)*

### Comment suis-je écouté(e) ?

La prise de contact vise d'abord à établir une relation de confiance avec moi.

Si j'ai appelé le 3977, le relai sera pris ensuite par le centre de mon département.

L'écoute demande du temps, la situation évoquée est souvent douloureuse ou pénible.

Pour mieux comprendre la situation, l'écoutant me demande des informations sur mon quotidien sans porter de jugement.

Les écoutants tentent de me soutenir, favoriser mon expression, me reconforter si nécessaire.

### Que va-t-il se passer ensuite ?

D'autres bénévoles vont analyser ma situation avec un œil neuf.

Ils vont me recontacter par téléphone pour me proposer des pistes des solutions pour faire cesser les maltraitements.

Ils vont m'aider à y réfléchir, me soutenir et m'accompagner dans mes démarches éventuelles.

Ils respecteront mes décisions et ne feront rien sans mon accord préalable.

### Que deviennent mes informations ?

Mes informations personnelles sont rigoureusement confidentielles.

Elles sont recueillies au fur et à mesure dans un dossier personnel informatisé et autorisé par la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés (CNIL).

Elles sont partagées qu'entre professionnels de la plateforme 3977 et les bénévoles accrédités du centre.

### Où nous joindre ?

- ◆ Par téléphone au 3977, **tous les jours** de 9h00 à 19h00, y compris le week-end.
- ◆ Par téléphone au 02.51.24.14.20, **uniquement le mardi** de 9h30 à 12h00.
- ◆ Par mail : [alma.vendee@wanadoo.fr](mailto:alma.vendee@wanadoo.fr)



ALMA VENDEE / DEUX-SEVRES

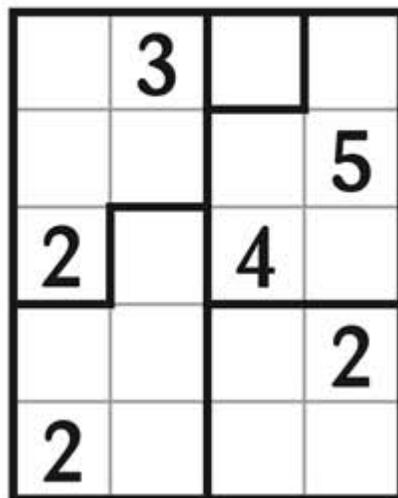
## Jeux

### Tectonic

Remplissez les grilles de manière à ce qu'une zone de 5 cases contienne les chiffres de 1 à 5, une zone de 4 cases contiennent les chiffres de 1 à 4, une zone de 3 cases contiennent les chiffres de 1 à 3 etc...

Deux chiffres identiques ne peuvent pas se toucher même en diagonale.

Astuce: une case unique ne peut contenir que le chiffre 1.



## Jeux

### Lettres mélangées—La Couture

ÈD

CHIMANE Á DCOURE

ILF

QUPIER

ASCH

RLEOUT

FILSURER

ERBROD

ENLERFI

RLONGALER

BNEOBI

BOUNIÈRETON

GUILAILE

CCOUCIRRA

Ecrivez les mots trouvés et barrez-les au fur et à mesure

---



---



---



---

# Jeux

## Mots casés « le printemps »

Trouver des mots écrits horizontalement et verticalement. Passez dessus un surligneur.

Pour augmenter la difficulté, vous pouvez cacher ma partie droite.

P	R	O	M	E	N	A	D	E	G
A	D	S	A	S	S	B	R	X	I
R	R	O	I	E	S	O	L	X	B
A	Z	L	F	L	E	U	R	S	O
P	D	E	A	V	E	R	S	E	U
L	R	I	V	E	T	G	E	A	L
U	T	L	R	R	H	E	R	B	E
I	Y	X	I	D	T	O	T	U	E
E	Y	X	L	U	Y	N	Y	U	S
A	B	X	T	R	T	Y	U	R	U
Z	T	X	F	Ê	T	E	S	T	I

Averse  
 Bourgeon  
 Verduce  
 Mai  
 Avril  
 Herbe  
 Fleurs  
 Promenade  
 Parapluie  
 Soleil  
 Giboulées  
 Fêtes

Lorsque vous aurez terminé, cachez les mots et retrouvez-en le plus possible pour faire travailler votre mémoire.

---



---



---

# Lecture

## Proposition de lecture « La toute petite reine »

### « La toute petite reine »

Livre d'Agnès Ledigue aux éditions Flammarion



### Bref résumé:

Un matin, Adrien, maître-chien, est appelé pour un colis suspect en gare de Strasbourg. Bloom, son chien hypersensible, va sentir le premier que les larmes de Capucine, venue récupérer sa valise oubliée, cachent en réalité une bombe prête à exploser dans son cœur.

Hasard, ou coup de pouce du destin, ils se retrouvent quelques jours plus tard dans la salle d'attente d'un couple de psychiatres.

Dès lors, Adrien n'a de cesse de découvrir l'histoire que porte cette jeune femme.

Dénouant les fils de leur existence, cette rencontre pourrait bien prendre une tournure inattendue et leur permettre de faire la paix avec leur passé afin d'imaginer à nouveau l'avenir.

Un roman d'une grande humanité, sur deux êtres blessés en pleine reconstruction.

# Agenda des Actions Collectives—1er semestre 2022

Quelle action ?	Quel est le programme ?	Quand cela a-t-il lieu ? (Date, heure)	Où est-ce ? (commune, salle)	Où s'inscrire ?
<b>Gâtine</b>				
<b>Séniors et Alors</b> CLIC Parthenay – Union Régional des Foyers Ruraux	Temps de rencontre dans un café autour de l'intervention d'un diseur lecteur. Ouvert aux personnes de plus de 60 ans isolées ou se sentant isolées. <b>SUR INSCRIPTION</b>	<u>4 rencontres dans l'année</u> De 15h à 17h Mardi 08 Février 2022 Mardi 03 Mai 2022	Café Le Dynamic Club 10 Place de l'Eglise 79200 LE TALLUD	CLIC de Parthenay 05-49-63-45-70
<b>Séniors et Alors</b> CLIC Parthenay – Union Régional des Foyers Ruraux	Temps de rencontre dans un café autour de l'intervention d'un diseur lecteur. Ouvert aux personnes de plus de 60 ans isolées ou se sentant isolées. <b>SUR INSCRIPTION</b>	<u>4 rencontres dans l'année</u> De 15h à 17h Mardi 22 Mars 2022 Mardi 24 Mai 2022	Café Le P'tit Boucard 24 Place des Cloîtres 79340 MENIGOUTE	CLIC de Parthenay 05-49-63-45-70
<b>Le Sens des arts</b> CLIC Parthenay – Mutualité Française Nouvelle Aquitaine	3 ateliers de prévention santé autour de la Vision, l'audition et l'olfaction. L'objectif est d'encourager les séniors, via une approche culturelle et artistique, à être acteur de leur santé auditive, visuelle et olfalo gustative, afin de préserver leur qualité de vie au quotidien et lutter contre l'isolement <b>SUR INSCRIPTION</b>	<u>Atelier L'art d'y Voir</u> <u>Atelier L'art d'entendre</u> Mai/juin 2022 (A confirmer)	Pays Ménigoutais (Lieu à confirmer)	CLIC de Parthenay 05-49-63-45-70
<b>Réseau PAPOT'AGE</b> CLIC Parthenay – MSA Poitou – les 4 Centres Socio-Culturel de Gâtine	Visite au domicile d'un bénévole pour discuter, faire une promenade, partager un moment convivial.	Toute l'année	<u>Sur la Gâtine :</u> Territoire du Val d'Egray Territoire du Pays Ménigoutais Parthenay et Châtillon s/Thouet Airvaudais et Val du Thouet	CLIC de Parthenay 05-49-63-45-70
<b>Bressuirais</b>				
<b>Réseau Plaisir Part'Agé</b> CLIC + MSA	Visite au domicile d'un bénévole pour discuter, faire une promenade, partager un moment convivial		Sur tout le canton de Bressuire	CLIC de Bressuire 05 49 65 52 74

# Agenda des Actions Collectives — 1er semestre 2022 (suite)

Quelle action ?	Quel est le programme ?	Quand cela a-t-il lieu ? (Date, heure)	Où est-ce ? (commune, salle)	Où s'inscrire ?
<b>Séniors et Alors</b> CLIC Bressuire + URFR	Temps de rencontre dans un café autour de l'intervention d'un diseur lecteur. Ouvert aux personnes de plus de 60 ans isolées ou se sentant isolées. <b>SUR INSCRIPTION</b>	<u>2 rencontres par semestre</u> De 15h à 17h Jeudi 17 mars 2022 Jeudi 12 mai 2022	A définir	CLIC de Bressuire 05 49 65 52 74
<b>Projet de portage de livres à domicile</b> Bibliothèques Agglo2B + CLIC	Projet en cours de développement		Agglomération du Bocage Bressuirais	CLIC de Bressuire 05 49 65 52 74
<b>Forum « Quel toit pour demain »</b> CSC Mauléon	Tables rondes, échanges sur la thématique du logement Stands de professionnels	<u>Mardi 5 avril de 10h à 17h</u>	Salle de La Roche St Aubin de Baubigné	CSC de Mauléon 05 49 81 86 31
<b>Rencontre des aînés en chansons</b> Conservatoire de musique + CLIC	Rencontre des chorales de 11 établissements + MA- PHA. Chansons sur le thème de « la liberté » 5 interventions du CMBB en amont dans les structures <b>SUR INSCRIPTION</b>	Mercredi 18 et jeudi 19 mai 2022 de 15h à 17h	Espace Bocapôle à Bressuire	CLIC de Bressuire 05 49 65 52 74
<b>Olympiades</b> CAPS + CLIC	Journée intergénérationnelle à l'EHPAD le Lac d'Argentonny qui réunit des résidents de l'EHPAD et de la MARPA de Cersay et des seniors du domicile avec des jeux ludiques <b>SUR INVITATION</b>	<u>Mardi 14 juin 2022</u>	EHPAD Le Lac Argentonny	CLIC de Bressuire 05 49 65 52 74
<b>Action CLIC</b> <b>« Grand parentalité »</b> CSC du Nord 79	Conférence animée par Brain Up : « La grand-parentalité : être grand-parent : son rôle, sa place, son quotidien » <b>SUR INSCRIPTION</b> 3 Ateliers en petit groupe en 2022 : pour mieux connaître ses aspirations et son rôle de grands-parents, savoir accepter ses limites et gérer ses contraintes, trouver sa juste place et apprendre à communiquer pour favoriser les petits et grands plaisirs entre générations <b>SUR INSCRIPTION</b>	<u>Lundi 11 avril 2022</u> De 14h - 16h  <b>3 Ateliers de 14h à 16h</b> <u>Lundi 2 mai 2022</u> : « Quel grand-parent suis-je » <u>Lundi 9 mai 2022</u> : « Trouver sa place et s'affirmer » <u>Lundi 16 mai 2022</u> : « Savoir communiquer et gérer les conflits »	Salle des fêtes de Chiché  Salle des fêtes de Chiché	CLIC de Bressuire 05 49 65 52 74
<b>Réseau Brin de caissette Argentonny</b> CLIC + MSA + relais familles rurales	Visite au domicile d'un bénévole pour discuter, faire une promenade, partager un moment convivial	<u>Réunion de relance en 2022</u>	Sur tout le canton d'Argentonny	CLIC de Bressuire 05 49 65 52 74

# Agenda des Actions Collectives—1er semestre 2022

Quelle action ?	Quel est le programme ?	Quand cela a-t-il lieu ? (Date, heure)	Où est-ce ? (commune, salle)	Où s'inscrire ?
<b>Thouarsais</b>				
<b>Sorties/Visites/Ateliers</b> Comm'Généralions	Ateliers mémoire ; atelier gym douce ; sorties en semaine et présence d'assistantes de convivialité pour rompre la solitude	Programme mensuel	Sur toute la communauté de communes	Comm'Généralions 05 49 67 38 87
<b>Brin de Causette</b> CLIC+ MSA+ Comm'Généralions	Visite d'un bénéficiaire au domicile pour discuter, faire une promenade, partager un moment convivial		Sur toute la communauté de communes du Thouarsais	CLIC de Thouars 05 49 67 83 53
<b>Actions Aidants – Gâtine–Bressuirais–Thouarsais</b>				
<b>AIDANTS</b> <b>Bistrot Mémoire</b> Plateforme de Répét - CLIC Parthenay	Temps de rencontre et d'échanges dans un café, ouvert aux proches aidants et aux aidés. Echanges autour d'une thématique. Animé par une thérapeute familiale systémique. <b>SUR INSCRIPTION</b>	1. Jeudi toutes les 3 semaines De 14h30 à 16h30 Jeudi 13 janvier Jeudi 10 février Jeudi 3 mars Jeudi 24 mars Jeudi 14 avril Jeudi 5 mai Jeudi 16 juin Jeudi 7 juillet	Café Le Chapelais Route de Bressuire 79430 LA CHAPELLE SAINT LAURENT	CLIC de Parthenay 05-49-63-45-70
<b>AIDANTS</b> <b>Atelier de psychomotricité pour les malades parkinsoniens</b> Plateforme de répét - CLIC Bressuire - Association des Parkinsoniens 79	Ces ateliers animés par une kinésithérapeute ont pour objectif de permettre le bien-être et le maintien des capacités motrices des personnes atteintes de la maladie de Parkinson par la pratique d'une activité physique plaisante. <b>SUR INSCRIPTION</b>	Les lundis de 15h à 16h30 Lundi 10 Janvier Lundi 14 Février Lundi 14 Mars Lundi 11 Avril Lundi 16 Mai Lundi 20 Juin Lundi 11 Juillet	Salle du Foyer Héralut 5, rue Héralut BRESSUIRE	Association des Parkinsoniens 79 05 49 65 18 89
<b>AIDANTS</b> <b>Temps d'échanges pour les malades parkinsoniens</b> Asso des Parkinsoniens - CLIC Bressuire - Plateforme de répét - CSC Mauléon	Groupe d'échanges animé par une psychologue à destination des personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Une fois par trimestre une thématique est proposée. + 1 fois par trimestre, une seconde psychologue accueille que les aidants sur un temps d'échanges spécifique.	Les mercredis de 15h à 16h30 : Mercredi 19 janvier Mercredi 16 février Mercredi 16 mars Mercredi 20 avril Mercredi 18 mai Mercredi 15 juin	Salle des Fêtes de RORTHAIS	Association des Parkinsoniens 79 05 49 65 18 89
<b>AIDANTS</b> <b>Tango Partagé</b> Plateforme de répét - CLIC Bressuire	Ce programme de Tango partagé se déroule sur 15 semaines auprès du couple/binôme aidant/aidé (dont l'aidé est atteint d'une maladie neuro-évolutive, de type Parkinson ou Alzheimer) Ce programme a pour objectifs : De lutter contre l'isolement social De favoriser la prévention des chutes via une approche non médicamenteuse De favoriser le bien-être et du respect de soi, estime de soi. <b>SUR INSCRIPTION (PLACES LIMITEES)</b>	Début avril à début juillet 2022	<b>Sur le Mauléonais</b> (lieu à définir)	CLIC de Bressuire 05 49 65 52 74

## Solutions des jeux de la page 10

### Lettres mélangées—la couture

dé, machine à coudre, fil, bobine, aiguille, enfiler,  
chas, ourlet, surfiler, broder,  
boutonnière, piquer, raccourcir, rallonger.

### Tectonic

1	3	1	3	1	4	3	5
4	5	2	5	2	5	1	2
2	1	4	1	1	3	4	3
3	5	3	2	4	2	1	2
2	4	1	4	1	3	5	4

Un témoignage, une activité, un métier, une expérience, ou autre, à partager avec nous pour notre prochaine édition?

N'hésitez pas à nous contacter par téléphone aux numéros ci-après avant le 20 du mois.

Nouvelle  
Adresse

N° Unique Départemental des CLIC en Deux-Sèvres  
05 49 06 63 63

CLIC Antenne de  
Gâtine  
13 rue de Brossard  
CS 60199  
79205 PARTHENAY  
05 49 63 45 70

CLIC Antenne du  
Thouarsais  
6 rue Gambetta  
79100 THOUARS  
05 49 67 83 53

CLIC Antenne du  
Bocage Bressuirais  
Parc Bocapôle—CS  
60093  
79302 BRESSUIRE Cedex  
05 49 65 52 74

Si vous ne souhaitez plus recevoir Infos Séniors, merci de nous le préciser en nous contactant aux numéros ci-dessus.