

Infos Séniors

CLIC de Bressuire - Parthenay - Thouars

Sommaire

- **Actualités**
Page 1
- **Agenda des actions collectives—2nd semestre**
Page 2
- **Alimentation**
Page 5
- **Jeux**
Page 6 et 7

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 sont restées mobilisées pendant cette période de confinement par téléphone et ont repris le chemin du bureau depuis mi mai.

Nos bureaux d'accueil sont ouverts sur nos trois sites avec de nouveaux horaires d'accueil:

Du Lundi au Vendredi

De 9h à 12h30

et

14h à 17h.

N'hésitez pas à nous contacter pour prendre rendez-vous.

Pour votre information, nous appliquons les gestes barrières en vigueur et **vous demandons de venir avec un masque** au sein de nos locaux.

Reprise des actions collectives

Pour votre information, l'Association Appui&Vous Nord 79 redémarre ses actions collectives de prévention **à compter du 01 septembre 2020**.



Compte tenu du contexte sanitaire actuel, les gestes barrières seront appliqués sur l'ensemble de nos actions.

Nous vous demanderons de venir avec un masque sur chaque action (conférence, ateliers, etc...) et du gel hydro alcoolique sera mis à disposition.

Vous trouverez ci-après la programmation des actions collectives du second semestre 2020. Toutes nos actions sont sur inscription préalable.

En cas de nouvelles mesures gouvernementales et/ou de fermetures de salles, nous vous tiendrons informés de toutes modifications ou annulations de dates.

Au plaisir de vous retrouver prochainement !

L'équipe des CLIC Nord 79

Agenda des actions collectives—2nd semestre

Nom de l'action	Programme	Date et Horaire	Lieu	Contact
<p>Atelier PEPS Eurêka Mémoire L'association MSA Services Poitou—L'ASEPT Poitou</p>	<p>11 séances de prévention sur la thématique de la mémoire. Un groupe de 10 à 15 personnes est constitué pour l'ensemble du cycle. SUR INSCRIPTION</p>	<p><u>Première séance:</u> Lundi 14 septembre De 9h30 à 12h</p>	<p>Salle « La Jaulétrie » - petite salle Salles des fêtes ASSAIS LES JUMEAUX</p>	<p>MSA Services Poitou 05-49-44-56-32</p>
<p>Ateliers « vers un habitat Facile à vivre » L'association MSA Services Poitou—L'ASEPT Poitou</p>	<p>Programme ludique et convivial se composant de 5 séances de prévention sur la thématique de l'habitat. Un groupe de 10 à 15 personnes est constitué pour l'ensemble du cycle. SUR INSCRIPTION</p>	<p><u>Réunion de présentation:</u> Vendredi 18 septembre 2 De 14h à 17h</p>	<p>Salle de la croix rouge 13 chemin du Tram CHAMPDENIERS ST DENIS</p>	<p>MSA Services Poitou 05-49-44-56-36</p>
<p>Conférence et Ateliers autour de la prévention du Cancer CLIC 79 – Malakoff Humains -CHNDS</p>	<p><u>Conférence</u> « Le Cancer : il n'y a pas d'âge pour en parler. Animée par Dr KARABTESOS - gériatre et Dr GOURJAULT - oncologue SUR INSCRIPTION <u>Ateliers:</u> Animés par des professionnels du CHNDS. Atelier « A vos fourchettes et basket pour prévenir le cancer » Atelier « Alcool, tabac, cancer, discutons-en » SUR INSCRIPTION à partir du 25/09</p>	<p><u>Conférence</u> Vendredi 25 Septembre De 14h à 16h <u>Ateliers</u> Vendredi 16 Octobre De 9h15 à 17h</p>	<p><u>Conférence</u> Salle des Loges 28 route du Président Salvador Allende PARTHENAY <u>Ateliers</u> Maison du temps Libre Rue Clément Ader PARTHENAY</p>	<p>CLIC de Parthenay 05-49-63-45-70</p>

Agenda des actions collectives—2nd semestre

Nom de l'action	Programme	Date et Horaire	Lieu	Contact
<p>AIDANTS</p> <p>Journée Nationale des aidants Plateforme de répit - CLIC NDS</p>	<p><u>Théâtre débat</u> « Nos vies » joué par la Cie Aline et Compagnie - accompagnée d'une musicienne Manou LEFEUVRE, suivi d'un temps d'échanges avec Rachel Charrier, psychologue. Présence de stands partenaires SUR INSCRIPTION</p>	<p>Jeudi 1er octobre De 17h à 20h</p>	<p>Espace Bocapôle - BRESSUIRE</p>	<p>CLIC de Bressuire 05 49 65 52 74</p>
<p>Atelier « Objectif Equilibre » L'association MSA Services Poitou—L'ASEPT Poitou</p>	<p>Programme ludique et convivial se composant de 12 séances, qui ont pour thématique principale la prévention des chutes. Objectifs: améliorer la condition physique globale, préserver l'autonomie, favoriser le lien social et garder confiance en soi. Un groupe de 10 personnes est constitué pour l'ensemble du cycle. SUR INSCRIPTION</p>	<p><u>Première séance:</u> Vendredi 2 Octobre De 9h à 10h</p>	<p>Salle du foyer rural 1 impasse du stade ST PARDOUX</p>	<p>MSA Services Poitou 05-49-44-56-36</p>
<p>AIDANTS</p> <p>Aidants, votre santé par-lons-en ! Plateforme de répit - CLIC Parthenay - Mutualité Française Nouvelle Aquitaine</p>	<p><u>Théâtre débat</u> « La Belle Histoire » suivi d'un temps d'échanges animé par Caroline Vincent (thérapeute familiale systémique - Parthenay) Présence de stands partenaires SUR INSCRIPTION</p> <p><u>3 ateliers santé</u> (autour de la santé physique, psychologique et sociale) Un <u>rencontre bilan</u> autour d'un temps convivial. SUR INSCRIPTION</p>	<p><u>Théâtre débat:</u> Mardi 6 Octobre De 14h30 à 17h</p> <p><u>Ateliers :</u> Mardi 3 novembre Mardi 17 novembre Mardi 1er décembre Mardi 19 janvier 2021 De 14h30 -16h30</p>	<p>Salle Alauna - SECONDIGNY</p> <p>Salle à définir - SECONDIGNY</p>	<p>CLIC de Parthenay 05-49-63-45-70</p>

Agenda des actions collectives—2nd semestre

Nom de l'action	Programme	Date et Horaire	Lieu	Contact
AIDANTS Journée nationale des Aidants— Débat théâtral « Point(s) d'appui » L'association MSA Services Poitou— L'ASEPT Poitou	Débat Théâtral « Point (s) d'appui » animé par la compagnie En-trée de jeu. Spectacle ouvert aux aidants et proches aidants SUR INSCRIPTION	Vendredi 9 Octobre À 14h	Salle polyvalente Rue des écoles OIRON 79100 PLAINE ET VALLEES	MSA Services Poitou 05-49-44-56-36
Forum CLIC Nord 79	Théâtre Débat « Vive la retraite » animé par la Cie Casus Délires et une psychologue de l'Association Brain up. SUR INSCRIPTION Stands de professionnels du domicile et des établissements. Ateliers animés par des professionnels sur diverses thématiques (numérique, nutrition, habitat, loisirs, etc...). SUR INSCRIPTION (2 ateliers max/personne)	Jedi 05 Novembre De 9h à 17h Théâtre Débat « <u>Vive la retraite</u> » De 10h à 12h Stands de <u>professionnels</u> Toute la journée Ateliers De 13h30 à 14h30 De 15h à 16h	Espace Bocapôle 79300 BRESSUIRE	CLIC de Bressuire 05-49-65-52-74
Le Sens des arts CLIC Parthenay – Mutualité Française Nouvelle Aquitaine	3 ateliers de prévention santé autour de la Vision, l'Audition et l'Orientation via une approche culturelle et artistique. SUR INSCRIPTION	De 14h à 17h Jedi 12 novembre Jedi 19 Novembre Jedi 26 Novembre	CSC Maison Pour Tous et/ou salle de conférence de la Mairie 9 avenue Paul Gellé CHATILLON SUR THOUJET	CLIC de Parthenay 05-49-63-45-70

Alimentation

L'aubergine

Une recette de saison pour cette rentrée de septembre, avec le légume star : l'aubergine.



Gratin grec aux aubergines, fromage et sauce tomate



Temps de préparation : 45 min
 Temps de cuisson : 50 min
 Temps de repos: 30 min

Ingrédients (pour 5 personnes) :

3 aubergines
 5 cuillères à soupe d'huile d'olives
 1 oignon haché finement
 2 gousses d'ail hachées finement
 8 tomates mures coupées en dés
 1 cuillère à café d'origan sec
 1 cuillère à café de thym sec
 1/2 cuillère à café de sucre
 3 brins de persil plat haché finement
 3 brins de basilic frais haché finement
 300g de tome de brebis

Préparation de la recette

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

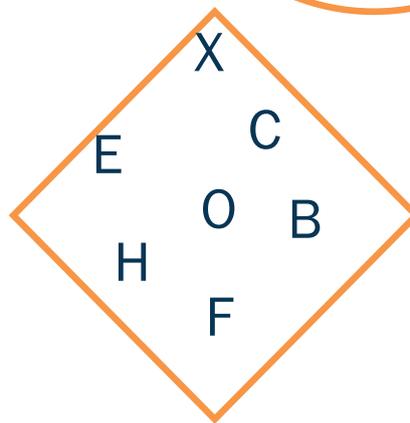
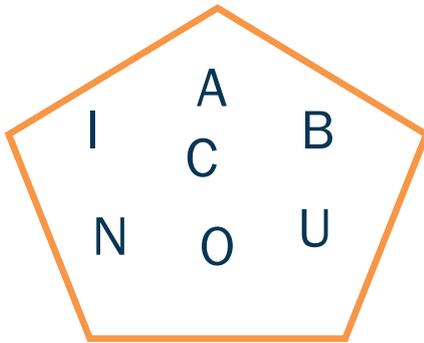
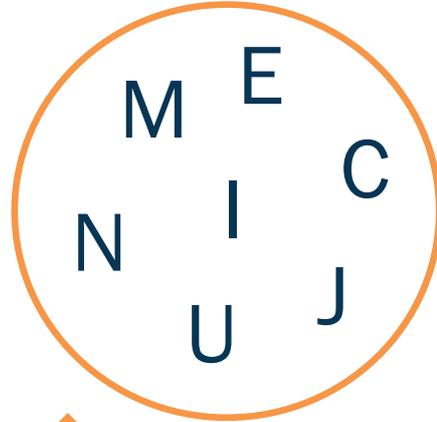
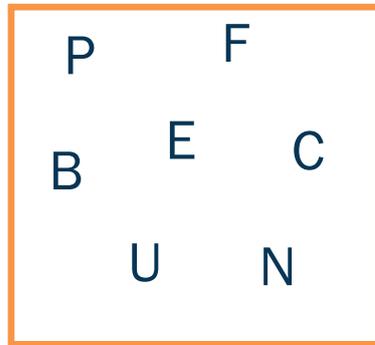
- Commencez cette **recette de gratin grec aux aubergines, fromage et sauce tomate** en disposant les tranches d'aubergines dans une grande passoire. Salez et laissez dégorger pendant 30 min. Rincez-les à l'eau froide et épongez-les avec du papier absorbant. Préchauffez le four en position gril. Déposez les tranches d'aubergines dans un plat à four, versez la moitié de l'huile et laissez cuire pendant 6-8 min en les retournant à mi-cuisson. Réservez.
- Dans une grande poêle antiadhésive, versez 2 à 3 c. à soupe d'eau, puis ajoutez l'oignon et l'ail. Laissez-les fondre à feu moyen 2-3 min. Ajoutez **les dés de tomate** et l'huile d'olive restante, mélangez et ajoutez le thym, l'origan, le sel, le poivre et le sucre. Remuez bien et laissez cuire à feu doux pendant environ 6 min, jusqu'à ce que la sauce soit légèrement liée. Puis, retirez la poêle du feu, ajoutez le persil et le basilic, mélangez et réservez.
- **Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7)**. Versez 1/3 de la sauce tomate dans un plat à gratin et ajoutez la moitié des aubergines. Versez par-dessus la moitié du fromage râpé et encore 1/3 de la sauce. Recouvrez enfin avec le reste des aubergines, du fromage et de la sauce.
- Enfournez 40 min. Vous pouvez servir chaud ou froid.

Bon appétit !

Jeux

Lettres Éparpillées

« Retrouvez le mot dont les lettres ont été éparpillées »



La première lettre apparaît dans le carré et le losange.
 La deuxième lettre apparaît uniquement dans le pentagone.
 La troisième lettre apparaît dans le carré et dans le cercle.
 La quatrième lettre apparaît dans toutes les figures.
 La cinquième lettre apparaît dans le losange et le pentagone.
 La dernière lettre apparaît partout sauf dans le losange.

□	□	□	□	□	□
---	---	---	---	---	---

Réponse du jeu: faucon

Jeux

Sacré numéro

« Retrouvez le numéro de la clé WiFi grâce aux renseignements qui vous sont donnés »

Aide : On trouve dans le numéro à trouver, tous les chiffres de 1 à 9.

Le chiffre 1 est la somme du 4^e et 5^e chiffre.

Le chiffre 2 est le double du 6^e chiffre.

Le chiffre 3 n'est pas un multiple de 5.

Le chiffre 4 c'est 1.

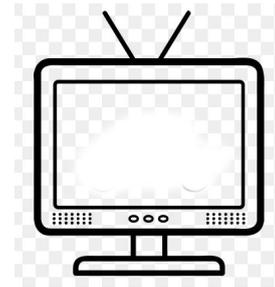
Le chiffre 5 est plus petit que 3.

Le chiffre 6 on le trouve en retranchant 2 au 8^e chiffre.

Le chiffre 7 est un multiple de 3.

Le chiffre 8 est le double du 1^e chiffre.

Le chiffre 9 on le trouve en enlevant 1 au 8^e chiffre.



1	2	3	4	5	6	7	8	9

Réponse du jeu : 3 8 7 1 2 4 9 6 5

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.

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

<p>CLIC Antenne de Gâtine 33 rue Louis Aguilon 79200 PARTHENAY 05 49 63 45 70</p>	<p>CLIC Antenne du Thouarsais 6 rue Gambetta 79100 THOUARS 05 49 67 83 53</p>	<p>CLIC Antenne du Bocage Bressuirais Parc Bocapôle—CS 60093 79302 BRESSUIRE Cedex 05 49 65 52 74</p>
---	---	---

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