

Foix, le 10 septembre 2018

## Communiqué de presse

---

Objet :

### **LES ACTIVITES DU CLIC POUR LA RENTREE 2018**

---

*Clïc Pays Foix-Varilhes*

Avec la rentrée, sur nos deux antennes de Varilhes et de Foix, le Centre local d'information et d'orientation (CLIC) du Pays Foix - Varilhes renouvelle son programme d'animations en direction des personnes âgées et/ou en situation de handicap et leur famille.

En voici un aperçu :

Sur le site de Foix, 1 A Avenue du Général de Gaulle

#### **Les ateliers mémoire**

Ces ateliers s'adressent à toutes personnes désireuses de dynamiser leur mémoire au quotidien.

Les coordinatrices vous accueilleront pour partager un moment convivial avec des activités ludiques et variées.

Deux ateliers auront lieu le lundi matin de 11h à 12h et le lundi après-midi de 14h à 15h30.

#### **Les groupes de parole**

Le CLIC organise des groupes de paroles à destination des aidants professionnels et familiaux. Ces rencontres mensuelles ont pour objectifs d'échanger les expériences, les ressentis, les problèmes rencontrés face à des situations parfois difficiles à gérer.

Ils sont animés par Myriam VILLE, psychologue.

Le prochain groupe de parole aura lieu **le lundi 22 octobre 2018 à 18h** au CLIC du Pays Foix-Varilhes pour les aidants familiaux et professionnels.

#### **La marche urbaine**

Le CLIC, en partenariat avec le CODEP EPGV de l'Ariège, vous propose une activité « promenade ».

Elle sera encadrée par une animatrice du CODEP EPGV et aura lieu les jeudis de 14h30 à 15h30.

Une réunion d'information est fixée **le jeudi 27 septembre à 14h30** dans les locaux du CLIC.

Reprise de l'activité le jeudi 1<sup>er</sup> octobre 2015 à 14h30.

Sur le site de Varilhes, 17 avenue du 8 mai 1945

#### **Petite Récréation**

Animation mensuelle « pour prendre soin de soi, communiquer, apprendre les gestes et les postures du confort... » avec les aidants (bénévoles, familiaux, professionnels) et les personnes aidées.



Cet atelier se déroule une fois par mois le lundi de 14 h à 16 h au CLIC de Varilhes, il est animé par une psychomotricienne.

Les prochaines dates à retenir : 17 septembre, 15 octobre, 26 novembre et 10 décembre.

### **Marches urbaines sur Verniolle**

Marches adaptées encadrées par une animatrice EPGV diplômée.

Cette activité vous permettra de vous réadapter à l'effort, de développer votre condition physique, de stimuler votre fonction cardio vasculaire, d'améliorer votre qualité de vie.

Chaque mardi de 15 h à 16 h : rendez-vous place de la mairie.

Reprise de la marche le : mardi 11 septembre

Toutes les **activités proposées sont gratuites pour les usagers.**

Elles sont ouvertes aux personnes domiciliées sur le territoire de la Communauté d'agglomération Pays Foix-Varilhes.

Pour toutes informations et inscriptions vous pouvez contacter :

**Antenne de Foix** : 1 A avenue du Général de Gaulle à Foix

Tél : 05.34.09.84.44

Mail : [clicfoix@agglo-pfv.fr](mailto:clicfoix@agglo-pfv.fr)

**Antenne de Varilhes** : 17 Avenue du 8 mai 1945 à Varilhes

Tel : 05.61.60.84.88

Mail : [clicvarilhes@agglo-pfv.fr](mailto:clicvarilhes@agglo-pfv.fr)

Coordinatrices :

Laetitia FENECH

Magali MARMEY

Audrey CAUSSE

Myriam VILLE

Secrétariat : Albane CHIRAUX

