CLIC
Riom Limagne Combrailles

Témoignages concernant la mise en œuvre des actions collectives sur le territoire du CLIC Riom Limagne Combrailles.

AGIR POUR NOS AÎNÉS
CDF 63
CONFÉRENCE DES FINANCEURS

CHATEL-GUYON LE 14/12/2019

GROUPE DU COURS DE GYM
DU MERCREDI DE 10H45 A 11H 45
GYMNASE PATURAL
63140-CHATEL-GUYON

CLIC DE RIOM
ASSOCIATION RESEAU
seniors
73 RUE LAFAYETTE
63200-RIOM

Comme l'année dernière, nous réitérons notre demande de maintien du cours de gym auquel nous participons avec assiduité,

Avancer en âge coïncide souvent avec une détérioration de notre état physique.

Ce cours nous permet d'avoir une bonne condition générale, limite la progression de nos pathologies.

Cette activité tonifie les muscles, renforce la densité osseuse, réduit le stress et l'anxiété ressentis par les seniors.

Willy (notre «coach» prévenant) et en réel professionnel, est à notre écoute adaptant pour chacun d'entre nous les exercices, en fonction de nos possibilités: car déficiences physiques, squelettiques.

Nous acquérons une véritable énergie, une remise en forme avec un retour de la confiance en nous, un meilleur mental.

Nous avons crée un lien social et avons du plaisir à nous retrouver alors qu'il a peu nous ne connaissions pas.

L'isolement est l'ennemi de la vieillesse.

Aspect non négligeable non plus, le faible montant des retraites ne permettrait pas aux plus modestes de s'offrir un peu de bien être sans le CLIC.

Pour toutes les raisons évoquées, nous vous demandons de bien vouloir maintenir notre activité devenue indispensable.

Cordialement.

Nicole BESACIER

COPIE MAIRIE DE CHATEL-GUYON
CCAS MME A BAYLE

De : Groupe de Gymnastique de Montcel 63460
À : Anne Garry, CLIC Riom Limagne Combrailles

Objet : Témoignages actions collectives CLIC Riom – année 2019/2020

Cela fait maintenant 4 ans que des séances de gymnastique organisées par le CLIC ont lieu à Montcel. Le groupe de participants augmente chaque année. Il est passé de 6 inscrits en 2016 à 19 en septembre 2019.
Ces séances de gym ont énormément apporté aux participants et au village.
Les effets physiques sont bien présents. On est en meilleure forme – plus d'endurance, plus de souffle, plus de souplesse... Willie, notre moniteur, essaie aussi de faire travailler notre mémoire et de nous donner un peu plus d'équilibre. Ce n'est pas toujours gagné mais on progresse. Les séances se déroulent dans la bonne humeur. La bienveillance du moniteur et les activités qu'il propose aident à créer cette atmosphère.

Nous avons appris à nous connaître. Le lien social est bien vivant. Nous sommes contents de discuter et de partager les joies et aussi les peines que nous vivons.
Quand une manifestation sportive, culturelle ou sociale est proposée à Montcel ou dans les environs, l'information circule dans le groupe. Nous en discutons et nous y participons plus facilement sachant que nous allons retrouver des personnes connues.

La diversité des activités proposées par le CLIC : gym, informatique, relaxation, lave émaillée a permis à un plus grand nombre de personnes de trouver une activité qui lui convient. Et là aussi le groupe de la gym a servi de moteur, cela fait un noyau actif.

Il serait vraiment dommage que tout s'arrête maintenant car nous ne sommes pas encore prêts à organiser quelque chose par nous-mêmes.

À Montcel le 03 décembre 2019

Merci à l'équipe du CLIC pour son professionnalisme et sa bonne humeur permanente. Bravo à Willy pour sa patience

J'ai découvert et pratiqué cette activité depuis quelques semaines et en suis enchantée tant pour l'ambiance que pour le moniteur et le bénéfice physique ...
MP Bonnefaton

Paulette Trondet

La continuité de la gym avec Willy qui est très à notre écoute et la découverte d'autres activités est très enrichissant

Bonne façon merci le clic

Brisson Christiane

Monique FORMENTO

Montcel

Félix CHARDON

Régine Gatignolle Henon

Bonne façon de connaître les activités de la commune !

Dos Santos Louisa

Merci Willy. Tu prends bien soin de chaque personne. Merci pour ton écoute. Merci le clic Patrouille.

Atelier lave émaillée ! à refaire ! très bien. [signature]
Tout les ateliers proposé nous apportent un plus (connaissance) et les intervenants sont tous à l'écoute
Vinay

Ateliers très intéressant avec intervenant à l'écoute et disponible. à poursuivre.

Merci le clic et surtout Willy qui est super sympa
[signature]

Je confirme tout ce qui a été écrit. Participer à des activités du CLIC me permet, après ~~la~~ la fin de mon activité professionnelle (retraite !) de garder du lien social. La gym à Montcel m'a permis de renouer avec des personnes de mon village que je connaissais sans les fréquenter et d'en rencontrer d'autres. J'ai participé également à une randonnée avec un animateur de Chamina, et des séances découvertes à Mauzat (Art thérapie et Musicothérapie). Je suis ~~epa~~ aussi les séances de Relaxologie avec Sandrine, cette pratique attire de + en + de personnes et apporte beaucoup de bien-être. Si celle-ci pouvait perdurer, ce serait top ! De même que la gym avec Willy. MERCI. Martine PORTE.

BILAN des ACTIVITES organisées par le CLIC - RIOM.

J'ai découvert et pratiqué trois types d'activités, depuis un an à Saint Sylvestre Pragoulin -

A la retraite depuis 4 ans, je ne pratiquais aucune activité - Le CLIC m'a donc permis de découvrir et d'apprécier les ateliers et par conséquent de conserver des relations sociales indispensables, surtout lorsqu'on vit à la campagne (la solitude étant un problème essentiel en milieu rural) -

- Les activités physiques : (1 fois par semaine pour moi) sont tout à fait adaptées et répondent à mes besoins - Même si je n'ai jamais pratiqué ce type d'activités durant ma vie active, je pensais que ce n'était pas pour moi et que je ne serai pas à l'aise ---
Bien au contraire elles me permettent de rester en forme sans aucune notion de compétition, ni de performance. J'ai appris à exécuter des gestes adaptés pour porter les objets, garder l'équilibre --- Ce qui est très appréciable pour faciliter ma vie quotidienne -

- L'atelier relaxation que je n'avais jamais pratiqué a été pour moi une découverte totale et très intéressante qui donne envie de poursuivre - ---

- L'atelier découverte de la nature m'a apporté des connaissances nouvelles concrètes (arbres, feuilles, traces d'animaux) et a donné lieu à des échanges intéressants avec l'animateur et les participants - (ex : sur les champignons ---)

Toutes ces activités, en plus de répondre à mes besoins, sont gratuites, ce qui n'est pas négligeable actuellement -

très souples, sans obligation d'y participer -

de proximité puisqu'elles se déroulent à quelques kilomètres de mon domicile.

Tout ceci est remarquable. Merci pour la mise en œuvre de ces ateliers -

le 2/12/19

Joëlle MASOUR.

Objet **Fwd: activitées**
De <anne.garry@clic-riom.fr>
À <anne.garry@clic-riom.fr>
Date 2019-12-09 14:37

roundcube
open source webmail software

Anne GARRY
Responsable Coordonnatrice et Pilote local MAIA
Association Réseau Seniors
CLIC Riom Limagne Combrailles
MAIA Riom Limagne Combrailles
Ligne directe : 04 73 97 00 73 - STANDARD : 04 73 33 17 64
www.clic-riom.fr
Rejoignez-nous sur notre Facebook

Les informations de ce courrier électronique sont destinées exclusivement à l'association. En aucun cas, ces informations ne seront transmises à des tiers. Conformément aux dispositions de la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 « informatique et libertés » (déclaration CNIL n°vVI0560040Q), vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données qui vous concernent. Demande à adresser par courrier au Président de l'association.

-------- Courriel original --------

Objet: Fwd: activitées
Date:2019-12-09 09:22
De:secretariat@clic-riom.fr
À:Anne GARRY <anne.garry@clic-riom.fr>

-------- Courriel original --------

Objet:activitées
Date:08/12/2019 10:11
De
À:secretariat@clic-riom.fr

Bonjour,

J'habite Montcel ,je participe à plusieurs ateliers proposés par le clic .

J'ai très apprécié les cours informatiques,ce qui m'a permis de m'aider à être plus à l'aise sur internet .C'est une dame très patiente et compétente

Je vais aussi aux cours de relaxation qui sont très bien et m'apportent du bien être .

Et la GYM qui est vitale pour nous habitants des villages , nous avons un prof exceptionnel ,nous progressons tous et nous espérons que ça va continuer.

Je vous remercie pour tous ces ateliers qui nous sont offerts .

Bonnes Fêtes de fin d'année à toute l'équipe du CLIC

madame Christiane Buisson

Bonjour, J'ai suivi la formation informatique, niveau débutant proposée par le CLIC et veux vous faire part de ma pleine satisfaction : une formatrice très à l'écoute, des explications claires, des exercices instructifs.

D'autre part, j'ai suivi les 3 ateliers socio-esthétiques et en suis également contente : conseils judicieux, bonne ambiance..

Monique Chapat

Le 24. 11. 19.

La formation se termine bientôt et je désire remercier le CCAS et le CLIC de RIOM pour celle-ci très bénéfique et même indispensable de nos jours pour tous. Etant de la génération "papier" et Livres pour mes études scolaires et universitaires.

Vétérinaire en visite dans le Berry je n'ai pas eu le temps de pratiquer ce domaine auparavant

Je suis enchantée de cet atelier et spécialement de notre formatrice du mardi matin patiente et très compétente

(Harmonie informatique.)

Bien cordialement V. Rogeon

CLIC Gym à Manzat
avec Aline
vendredi de 11 à 12 h.

Nous sommes très satisfaits des bienfaits de la gym, que ce soit sur notre santé, notre moral et le fait qu'elle soit adaptée à notre âge et nos pathologies.

Pour ces cours, nous aprécions la proximité, les horaires ainsi que la bonne ambiance dans laquelle se déroule les séances.

C'est également un lieu d'échanges et de rencontres.

La variété des exercices, la compétence et la bonne humeur des intervenants nous convient parfaitement.

Nous remercions le CLIC pour la mise en place de ce créneau entièrement gratuit.
Néanmoins, nous souhaiterions que la durée en soit augmentée.

Renée Maria Suzanne Marie Christine
Gisèle Evelyne Yves. Marie Elisabeth - Odette.
Henri. Christiane.

Du groupe Gym seniors à QUEUILLE

(séances du Lundi de 16h à 17h30 et vendredi de 9h à 10h30)

Le 15/11/2019

A l'association Réseau Séniors CLIC Riom Limagne Combrailles

A l'attention des partenaires du CLIC , financeurs et intervenants,

Objet : retour sur l'activité et souhaits

Mesdames , Messieurs,

Arrivés près du terme de l'année 2019, nous vous adressons ce courrier qui rappelle ce que nous apporte, chaque semaine, les séances de gym séniors programmées sur la commune de Queuille .

Tous les adhérents, participant à ces séances expriment la motivation qu'elles suscitent, pour les personnes de plus de 60 ans, à pratiquer des activités physiques variées en groupe.

En effet, chacun apprécie la convivialité, l'ambiance bon enfant et les échanges amicaux qui ont lieu entre les personnes, ce qui participe à lutter contre l'isolement , qui est souvent le lot des aînés, ruraux plus particulièrement.

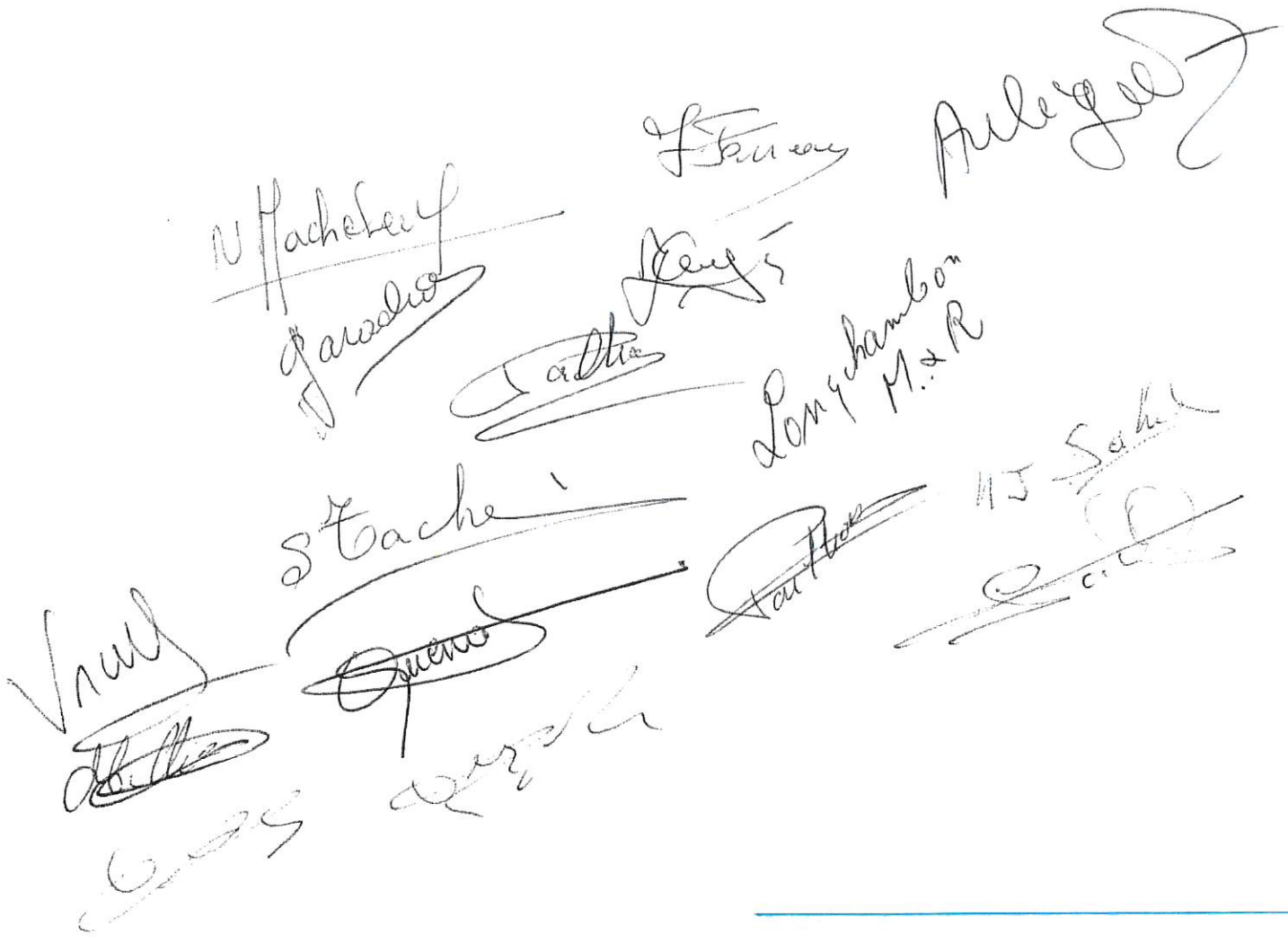
Les participants remarquent le bien-être physique et psychologique ressenti au cours de l'année et qui se répercute sur le vécu quotidien.

Les exercices adaptés assurent à chacun un moyen de maintenir, voire de développer, des compétences physiques et mentales avec la mobilisation du corps et de la mémoire.

Nous remercions le CLIC qui assure un accès facile et gratuit pour les deux séances hebdomadaires, de une heure et demie chacune, pour la commune de QUEUILLE.

Nous souhaitons que ces activités puissent être reconduites en 2020 de façon pérenne.

Vous remerciant de l'attention que vous porterez à notre message , nous vous prions de recevoir, Mesdames et Messieurs, l'expression notre parfaite considération.



Les participants aux activités

De Chambaron-sur-Morge

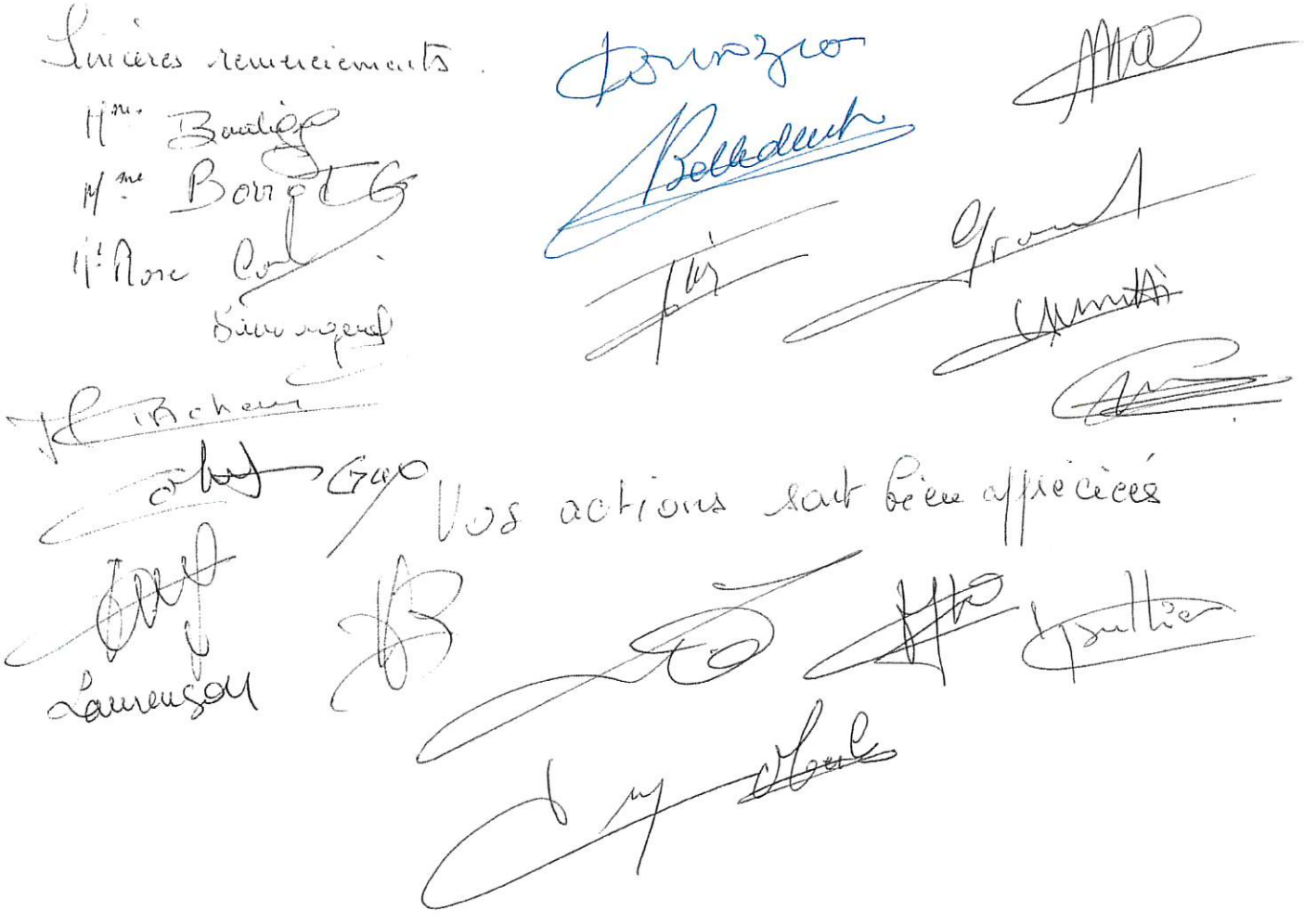
C L I C de Riom-Limagne-Combrailles

à tous les partenaires et financeurs

Mesdames, Messieurs,

Depuis maintenant bientôt 3 ans, la commune de Chambaron sur Morge, au travers de son CCAS, propose à ses administrés sexagénaires, mais aussi à tous ceux du territoire, des activités sportives, des ateliers et des conférences, sans contrepartie financière. C'est à vous que nous le devons et nous tenions, par ce courrier collectif, vous remercier pour la qualité des actions choisies et proposées à nous tous. L'implication et la bonne coordination avec tous les services partenaires nous apportent bienfait, connaissance et convivialité. Que des bonnes ondes pour notre bien vieillir.

Souhaitant pouvoir encore pendant de nombreuses années agir ensemble pour notre bien-être, nous vous félicitons tous pour votre travail de chaque jour.



Josette Massé

Trésorière du "Club du 3e âge Le Sioulet"

A

Monsieur le Directeur du CLIC

Pontaumur le 15 novembre 2019,

Monsieur,

Une quinzaine de personnes, hommes et femmes de Pontaumur ou de communes environnantes, bénéficient des ateliers "gymnastique" dispensés par le CLIC les mardis et vendredis.

Ceux-ci permettent à tous les participants de conserver leur vie sociale, de travailler leur équilibre, la précision de leurs mouvements, leurs potentiels musculaire et intellectuel... Tout ce qui leur permet de conserver leur pleine autonomie dans le quotidien.

Nous espérons ardemment la poursuite de ces cours et remercions vivement tous les organisateurs et les financeurs sans qui ces ateliers ne pourraient exister.

Merci aussi aux éducateurs qui préparent ces séances et les animent avec sérieux et dans la bonne humeur.

Très respectueusement, encore merci.

Objet **commentaires 2019 St Sylvestre**
De [redacted]
À anne garry <anne.garry@clic-riom.fr>
Date 2019-12-02 16:55

roundcube
open source webmail software

- commentaires 2019.doc (~41 ko)

Bonjour,

Vous trouverez en pièce jointe un florilège de commentaires sur les activités proposées par le CLIC en 2019. Tous les participants sont unanimes pour remercier le CLIC d'amener au plus près de nous, dans nos villages, ce choix d'activités qui nous oblige à sortir de chez nous, à nous rassembler pour notre bien-être et nous redonne le sourire, même un jour tout gris comme aujourd'hui.

Colette Jourdan

Maire de St Sylvestre-Pragoulin

FLORILEGE 2019 DE COMMENTAIRES SUR LES ACTIVITES PROPOSEES PAR LE CLIC

« - Activités physiques du jeudi : bien adaptées aux possibilités de chacun et permettant de se maintenir en forme physiquement mais aussi moralement grâce à des échanges dans la convivialité et la décontraction
- Activité découverte nature très intéressante et instructive avec échange de connaissances (ex : champignons)
- Relaxation : activité complètement inconnue pour moi et qui donne envie de continuer les séances.
Toutes les activités sont gratuites donc à la portée de tous, sans obligation d'inscription. Ce système très souple facilite la participation de chacun. De plus, elles se déroulent à proximité du domicile ce qui est un avantage majeur quand on habite en milieu rural. Ceci nous permet de maintenir du lien social et de moins s'isoler. Merci pour tout. «

« Nous avons apprécié tous les ateliers qu'ils soient retraite, cuisine, gym réalisés conjointement par le Clic et la municipalité.
La gratuité est à souligner et nous remercions tous les acteurs de nous avoir permis de vivre ces moment de liens sociaux et amicaux. »

« Après les séances, je me sens bien »

« Tout est très bien, que 2020 garde cette très bonne ambiance »

« J'apprécie l'heure de gym du jeudi matin, c'est un bon moment partagé avec un groupe bien sympa et familier, et Willy un super moniteur bien à notre écoute et qui varie beaucoup les séances »

« Juste quelques mots : tout d'abord un grand, très grand merci ...d'avoir permis cette activité sportive pour nous, les séniors...dans notre village...
Par cette activité, qui nous réunit chaque semaine et qui nous maintient en forme, tant physique que morale, nous faisons des connaissances...voire des amis
Cette activité nous permet également de rompre l'isolement dans une ambiance très sympathique et conviviale grâce à Willy ET Amandine, nos gentils coachs... »

« J'ai gagné en souplesse et en équilibre »

« Activité qui fait du bien au physique et au moral. Vu les bienfaits apportés, mon mari et d'autres ont adhéré Très contente de ces séances Merci »

« Bonne activité, bonne ambiance, exercices à notre niveau qui nous font du bien et nous entretiennent »

« Les activités CLIC sont l'occasion de se détendre, physiquement et moralement, de gagner en souplesse, de rester en forme, de sourire, de plaisanter. Je signe des deux mains pour qu'elles continuent ! »

Objet **Fwd: reponse des cours d'informatique de Montcel**
De <secretariat@clic-riom.fr>
À Anne GARRY <anne.garry@clic-riom.fr>
Date 2019-12-02 09:12

roundcube
open source webmail software

-------- Courriel original --------

Objet:reponse des cours d'informatique de Montcel
Date:29/11/2019 15:26
De: [illegible] r>
À:secretariat@clic-riom.fr

Bonjour,

Je viens vous dire que je suis très heureuse d'avoir reçu les cours,

Etant une novice de l'ordinateur, j'ai appris beaucoup de choses.

Notre "educatrice" étant très gentille, expliquant très bien, à l'écoute,

courage à elle !

Cordialement

Sylviane Chauchepat
Très satisfaite du cours de gym et indispensable pour l'équipe

Françoise BERQUET
Je suis aussi très satisfaite du cours de Gym.
Primordial à mon équilibre.

Très satisfaite des cours de Wily et très bonne ambiance pour rester en forme. Nezha Sauzade

Très satisfaite de nos cours de gym avec Will, bonne ambiance Romeza Eliane

Enfin quelqu'un qui comprend les anciens !!
pourvu que ça dure

Super ces cours de gym avec Willy ! Surtout ne nous ne l'enlevez pas. Gentillesse et efficacité, tout y est Sylviane MERLE

Cours super "Coach" super. Ne changeons rien !!!!
Marie Cr

Super je reviendrais Renée

Très satisfaite des cours de gym

continuer Mari France

efficacité, bonne ambiance ! Que ça

Continue [illegible]

Super pour les cours pour les anciens

Heureux que ça continue. Cours

satifaite des cours de gym germaine.

Très bonne prestation de Willy, compétent, sérieux

et très apprécié par les adérents, merci encore

pour le renouvellement. Monsieur le maire

Roland Genestier.

MAIRIE
Le bourg
63640 CHARENSAT
☎ 04-73-52-21-11
Fax : 04-73-52-22-84

Charensat, le 22 novembre 2019

Le Maire de Charensat
à

CLIC Riom Limagne Combrailles
73 Rue Lafayette
63200 RIOM

Objet : actions/ateliers sur la commune

Madame, Monsieur,

Depuis plusieurs mois, les habitants âgés de plus de 60 ans de la commune et des alentours, peuvent bénéficier régulièrement d'ateliers : gymnastique adaptée, relaxation, bien vieillir, cuisine, mémoire… et sont également demandeurs d'ateliers équilibre, informatique…

Ces ateliers sont un réel bénéfice pour tous les participants. Ils aident à rompre l'isolement social, procurent un bien-être physique et moral, aident à communiquer avec d'autres personnes du même âge, permettent de garder ou de retrouver confiance en soi.

La mairie souhaite vivement que les ateliers proposés sur la commune soient maintenus en 2020, pour le bien-être de tous ceux qui participent.

Je vous prie de recevoir, Madame, Monsieur, mes sincères salutations.

Le Maire,
François BLANCHON

Site Internet : ***www.charensat.fr***
e-mail : *mairie.charensat.63@wanadoo.fr*

A Monsieur le Président de l'Association « Réseau Séniors Riom-Limagne-Combrailles-CLIC »

Monsieur le Président,

Depuis trois ans (2017, 2018, 2019) votre association a pris en charge les séances d'éducation physique adaptée, animées par le GESPORT63, qui se déroulent chaque semaine Salle Rochefort à Saint-Jacques-d'Ambur.

Grâce au dynamisme et à la compétence des moniteurs ces séances sont appréciées et suivies régulièrement par un groupe de seniors de la commune.
Soyez en remercier.

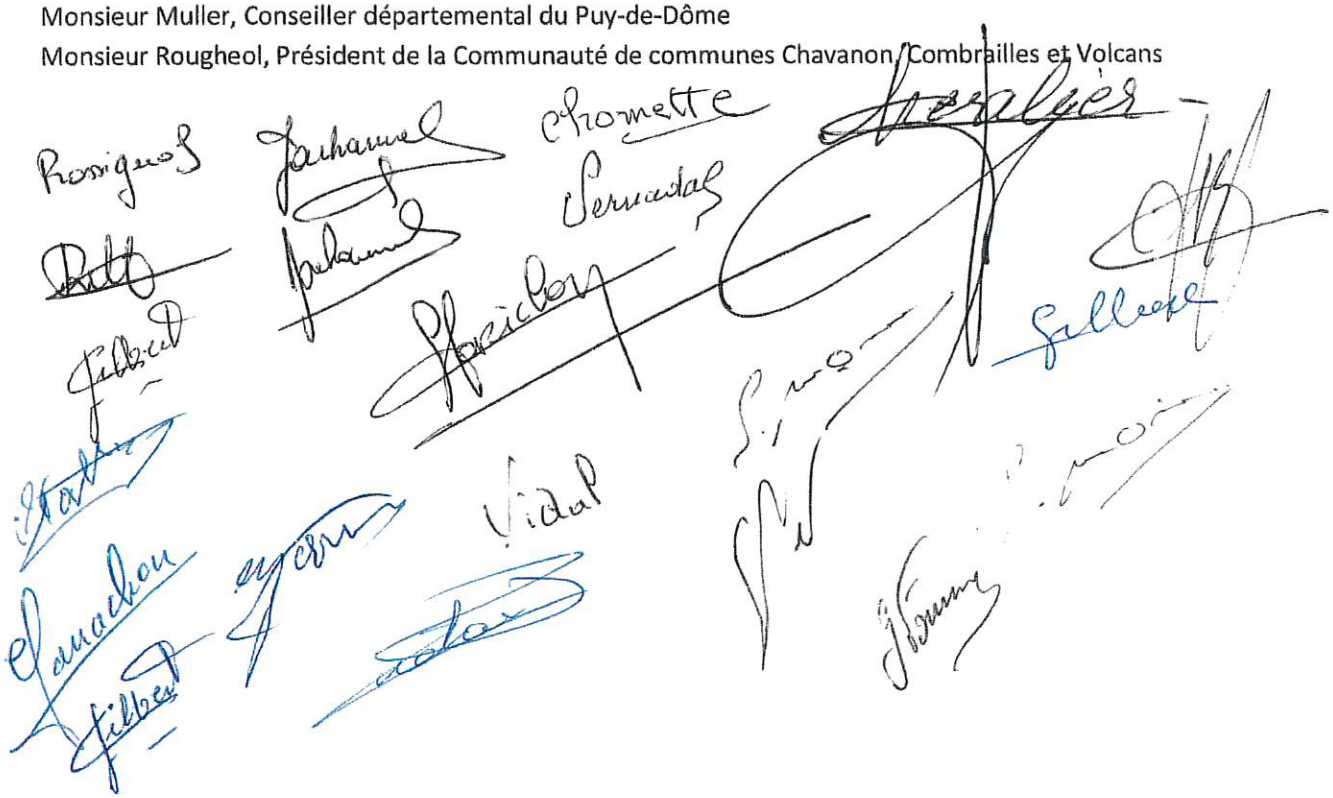
Cette année par l'intermédiaire du Club des anciens, le CLIC a aussi pris en charge d'autres ateliers : « Sérénité au volant » (Salle Rochefort) et « Formation en informatique » (Mairie)

Une quinzaine de personnes ont pu apprécier aussi ces formations qui permettent aux seniors de vivre dans de bonnes conditions à Saint-Jacques-d'Ambur.

Nous souhaitons vivement la reconduction de l'atelier « gymnastique » et sommes partants pour d'autres propositions -notamment de perfectionnement en informatique-

Veuillez croire, Monsieur le Président, avec nos remerciements, à nos sentiments les meilleurs

Copies à
Monsieur Muller, Conseiller départemental du Puy-de-Dôme
Monsieur Rougheol, Président de la Communauté de communes Chavanon Combrailles et Volcans



23 Xbre 2019

BARRAUD Nicolle

Madame, Monsieur,

Depuis 2 ans, je participe au cours de Gym de Julie à St Hilaire la Croix, le jeudi 17 H.

Ce cours m'apporte beaucoup. Il y a bien sûr l'entretien physique, que Julie dose parfaitement pour des dames de notre âge. Elle est toujours attentive à nos possibilités et corrige nos erreurs avec sérieux et sourire.

C'est aussi un bon moment de réunion.

Dans l'espoir que cette activité se maintienne

Rien cordialement

Condat en Combraille

Le 20 octobre 2019

Madame, Monsieur,

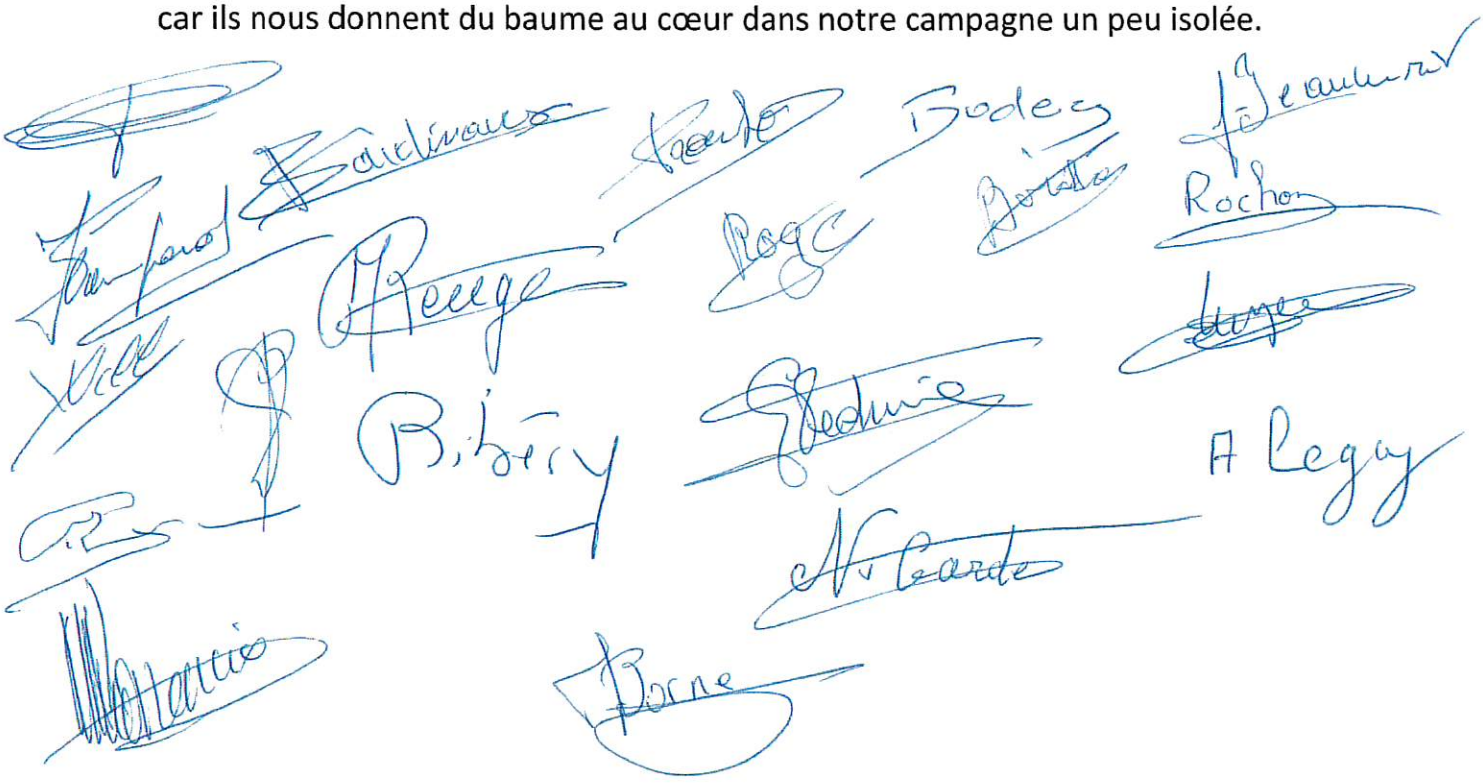
Le CLIC de RIOM Limagne et Combrailles organise différents ateliers à Condat en Combraille

Mémoire, relaxation, Gymnastique et prévention des risques cardiovasculaires se succèdent sur notre commune et tous ces ateliers sont rassembleurs

C'est un moment de détente, les personnes seules ou isolées peuvent se retrouver dans la bonne humeur, la convivialité et créer un lien d'amitié

Notre groupe, de plus en plus nombreux, apprécie tout particulièrement le cours de gym qui remporte un franc succès. Nos articulations s'en trouvent nettement améliorées ainsi que notre équilibre et notre mémoire. Les cours de relaxation apportent beaucoup de sérénité à nos organismes et sont très convoités.

Nous espérons vivement que tous ces ateliers soient pérennes l'année prochaine car ils nous donnent du baume au cœur dans notre campagne un peu isolée.



Françoise Ruiz

Le 19 octobre 2019

Merci, le CLIC.

Merci pour toutes ces séances de gymnastique du jeudi 17 h à Saint-Hilaire-La-Croix.

J'entame en cette rentrée 2019-2020 ma troisième saison avec ce petit groupe sympathique dirigé par Julie, notre coach sportif, qui sait si bien conjuguer dynamisme, motivation et bonne humeur. Et cela me pousse à persévérer et à progresser. Résultat, mon quotidien est beaucoup plus facile car physiquement, je me sens bien, plus solide, plus tonique, plus résistante. Et, de fait, mon moral va bien, lui aussi...

Ces séances me sont maintenant indispensables, une véritable panacée pour beaucoup de mes handicaps liés à l'âge. C'est aussi un lien social non négligeable grâce aux rencontres et aux échanges entre les membres du groupe, et, dans nos campagnes où l'isolement est si courant, c'est très appréciable d'avoir une activité et un lieu qui permettent un rendez-vous hebdomadaire entre des personnes de milieu social différent mais qui ont une même préoccupation : bien vieillir.

Alors, encore merci.

Françoise Ruiz.

Mme Sylviane BECQUAERT

Mathas le 22.10.2013

Monsieur,

Je remercie la com-com Combrailles-Sioule et Morge et le CLIC de Riom de permettre aux plus âgés d'entre nous de suivre gratuitement le cours d'assouplissement et de Pilates le jeudi à 17h à St Hilaire la Croix, dispensé par Julie.

C'est un moment important dans notre semaine de personnes retraitées : moment de confort et de convivialité.

Confort par les exercices proposés par Julie et encadrés par sa bienveillance exigeante.

Ces exercices sont une prise en charge de nos douleurs de personnes vieillissantes, sans médicaments et sans coût inutile pour la société.

Ils sont aussi essentiels à notre sortie de l'isolement, à la prolongation de notre vie dans les villages, à la rencontre inter communale de personnes qui se prennent en charge, échangent, communiquent et qui vont mieux.

Pour tout cela, elles vous remercient

Madame LEYMARIE Josette

Depuis la création de l'atelier Gym douce à St Hilaire la Croix, par le CLIC, je suis cette activité avec plaisir. Dans le groupe très homogène je retrouve une sérénité. Cela me permet de rencontrer d'autres personnes et de sortir de la routine quotidienne, de bouger et surtout cela m'oblige à faire des mouvements d'assouplissement (que je ne fais pas chez moi par manque de volonté peut être)

Aussi j'aimerais que cet atelier continue à St Hilaire , cela anime un peu nos campagnes qui sont de plus en plus des «communes dortoirs » et les anciens sont de plus en plus seuls .

Josette

j'aimerais que l'atelier à St Hilaire continue la saison prochaine. Merci
Madame BONNOT Gisèle.
15 le Bois des lapins Joseaud.
Bonnot

J'ai 83 ans depuis 1 an je suis l'atelier de gym - je suis veuve depuis 1 an. Cet atelier m'apporte beaucoup de choses. Je suis seule mes enfants habitent dans les îles (loin) je les vois rarement - ce moment est primordial pour moi.
Mme HOUSSEAU. Marie

Mme Maryse ROMANEIX

Bénévole CCAS

Mairie de Condat en Combraille

63380 Condat en Combraille

Condat en Combraille le 20 Octobre 2019

Madame Anne GARRY

73, Rue Lafayette

63200 Riom

Madame,

Je vous fais parvenir une lettre de motivation de Condat en Combraille, signée par les participants des différentes communes, afin de vous apporter notre soutien pour l'obtention de subventions pour les nombreux ateliers que vous envisagez de proposer l'an prochain

Après concertation, nous aimerions que les ateliers en cours soient maintenus en 2020 :

Gym adaptée / équilibre

Mémoire

Relaxation

D'autre part, j'en profite pour vous soumettre les souhaits des participants les plus évoqués pour l'année prochaine, à savoir :

Atelier conduite automobile

Atelier socio-esthétique et éventuellement aquagym.

Je vous remercie par avance de l'attention que vous voudrez bien porter à nos requêtes.

Je reste bien entendu à votre disposition pour plus de renseignements.

Recevez, Madame, l'expression de mes sincères salutations.

Maryse ROMANEIX

Objet **Avis sur interventions**
De
À <anne.garry@clic-riom.fr>
Date 2019-10-17 11:04

Bonjour,

J'ai pu participer depuis 3 ans à divers ateliers proposés par le CLIC :

- sorties détentes pour les aidants (Royat - Vulcania - Bort les orgues). Beaucoup de bienveillance de la part des accompagnatrices.

- séances de sophrologie : une aide précieuse.

- séances de psychothérapie : une écoute et des échanges fructueux. On n'est pas seule, on peut partager nos moments de doute.

Merci à toute l'équipe pour sa bienveillance, son écoute. De telles actions ne peuvent que soutenir les aidants et les accompagner.

France BOUCHON

Objet **Fwd: courrier**
De <secretariat@clic-riom.fr>
À Anne GARRY <anne.garry@clic-riom.fr>
Date 2019-11-08 10:53

roundcube
open source webmail software

-------- Courriel original --------

Objet:courrier
Date:06/11/2019 09:12
De:[illegible]
À:secretariat@clic-riom.fr

Bonjour,
Je tiens à vous remercier, en effet je suis aidante,je suis inscrite au CLIC depuis 3 ans.
Grâce aux cours de psychologie et de sophrologie je suis beaucoup plus sereine et je me sent moins seule
pour affronter cette situation.
Nous avons besoin de ces supports,merci encore à vous.

Mme Chevillard Jocelyne

Objet **Participation aux ateliers du clic**
De
À <anne.garry@cllc-rlom.fr>
Date 2019-10-31 18:46

Madame,

Nous sommes très satisfaits des ateliers de sophrologie avec Mme Tullis particulièrement.
J'amène mon mari, qui apprécie également.
Je trouve que les ateliers du clic nous apportent beaucoup. Les sorties d'une journée sont très agréables et reposantes pour nous.
Je souhaiterais qu'ils puissent proposer une gym douce de détente.
Merci pour tout.
Cordialement.

Marie Thérèse Pelissier