



La revue du Centre Communal d'Action Sociale de la Ville de Clermont-Ferrand

OCTOBRE • NOVEMBRE • DÉCEMBRE

INFO LOISIRS SENIORS

**Tout ce qui vous
concerne...**

L'ÉDITO

CHÈRES CONCITOYENNES, CHERS CONCITOYENS,

L'espérance de vie ne cesse de progresser : un véritable atout qu'il faut exploiter et faire de la retraite une période active et source d'épanouissement.

De plus en plus, les seniors construisent un équilibre entre la famille, les activités personnelles et l'investissement bénévole afin de partager les expériences vécues.

Leurs objectifs : prendre soin d'eux, participer à la vie de la cité et s'enrichir du contact des autres.

Cette toute nouvelle revue trimestrielle dédiée aux jeunes retraités et seniors s'inscrit dans cette même dynamique.

Vous y trouverez facilement le programme d'activités ainsi que toutes les informations utiles sur les dispositifs et actions menés par le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de la Ville de Clermont-Ferrand, en étroite partenariat avec l'association Retraite Loisirs et Solidarité (RLS).

Les objectifs du CCAS de la Ville, en collaboration avec l'association RLS sont multiples : proposer des activités sportives, culturelles, de loisirs, mais aussi des ateliers de prévention, de nutrition, car ce sont des enjeux essentiels pour le bien-vieillir. Il s'agit pour nous de répondre à l'évolution des besoins et aux désirs de tous les retraités et seniors, de favoriser l'autonomie physique et intellectuelle et, bien entendu, de créer du lien social pour lutter contre le phénomène inquiétant de l'isolement, en nette progression.

Le CCAS et l'association RLS ont privilégié de nouvelles activités qui sont, par ailleurs, diversifiées et qui ont évolué en même temps que le profil et les attentes des retraités.

De plus en plus jeunes, les retraités s'engagent en tant qu'acteurs de la vie sociale et sont friands de loisirs, de connaissances, de partage.

Au-delà de permettre la diffusion d'un programme et d'informations pratiques indispensables pour faciliter votre quotidien, cette démarche illustre bien la volonté politique de la Municipalité de favoriser la qualité de vie des seniors et le bien-vieillir à Clermont-Ferrand, les axes majeurs de notre politique gérontologique.

En espérant que ce nouveau guide vous accompagne au quotidien et renforce la dynamique qui est la vôtre et que j'encourage vivement !



Olivier Bianchi
Maire de Clermont-Ferrand
Président du CCAS
Président de
Clermont Auvergne Métropole



Nicaise Joseph
Adjointe à la Solidarité
et à l'Action sociale
Vice-présidente du CCAS

OCTOBRE

Lundi 1^{er} octobre

POURSUITE DES INSCRIPTIONS À RLS

📍 17, rue Georges-Clemenceau
Du lundi au vendredi de 9 h 30 à 11 h 30

Mardi 2 octobre . 9 h 30

PERMANENCE NOTARIALE GRATUITE

📍 Résidence Viple - 37, rue Antoine-Bellet
Inscription obligatoire au LIS : 04 73 98 07 81

Mardi 2 octobre . 10 h

INFORMATIQUE : Quel équipement informatique ? Pour quel usage ?

📍 Salle Espace Rencontre
15, rue d'Enfer
Inscription obligatoire à RLS : 04 73 98 07 61

Mardi 2 octobre . 14 h

PERMANENCE JURIDIQUE GRATUITE

📍 Clermont Dom'
19, rue Georges-Clemenceau
Inscription obligatoire au LIS : 04 73 98 07 81

Mardi 2 octobre . 14 h

LES MARDIS DU RIO « Le brio »

📍 Cinéma Le Rio
178, rue Sous-les-Vignes

Jeudi 4 octobre . 14 h 30

SPECTACLE COUR DES 3 COQUINS « Chamanes »

+ d'infos : 04 73 42 63 76

Du 4 au 14 octobre

EFFERVESCENCES « L'Hospitalité »

Du 5 au 14 octobre

SEMAINE BLEUE « Pour une société respectueuse de la planète : ensemble agissons ! »

Samedi 6 et dimanche 7 octobre

CLERMONT EN ROSE

Dimanche 7 octobre

VISITE GRATUITE DES MUSÉES ET MARCHÉ PLACE DE JAUDE

Lundi 8 octobre . 14 h

CAFÉ GOURMAND

📍 Club Jean-Zay - 45, avenue du Limousin

Mercredi 10 octobre . 14 h

VISITE GUIDÉE DE CLERMONT-FERRAND « Clermont médiéval »

Inscription obligatoire à RLS : 04 73 98 07 61

Vendredi 12 octobre . 14 h 30

EXPOSITION COUR DES 3 COQUINS « Attention travail d'arabes »

📍 12, rue Agrippa-d'Aubigné
+ d'infos : 04 73 42 63 76

Samedi 13 octobre . 14 h 30

SPECTACLE

« Quadrille et crinolines »

📍 Maison du peuple - Comité des fêtes
+ d'infos : 04 73 92 06 17

Lundi 15 octobre . 14 h

CAFÉ GOURMAND

📍 Salle Jean-Zay - 45, avenue du Limousin

Mardi 16 octobre . 14 h

LES MARDIS DU RIO « La mélodie »

📍 Cinéma Le Rio - 178, rue Sous-les-Vignes

Mercredi 17 octobre . 14 h 30

VISITE GUIDÉE MUSÉE BARGOIN Déviations – Festival Fite

Inscription obligatoire à RLS : 04 73 98 07 61

Jeudi 18 octobre . 14 h

VISITE COMMENTÉE GRATUITE DE L'EXPOSITION « Migrations, clermontois venus d'ailleurs »

📍 Salle Gilbert-Gaillard - 4, rue Saint-Pierre
Inscription obligatoire au LIS : 04 73 98 07 81

Jeudi 25 octobre . 14 h

CAFÉ DES MÉMOIRES

« Télévision et cinéma »

📍 Résidence Viple - 37, rue Antoine-Bellet

Jeudi 25 octobre . 14 h 30

RÉCIT DE VOYAGE

« Sur la route de la soie »

📍 Salle multimédia Georges-Conchon
Rue Léo-Lagrange

NOVEMBRE

Du 1^{er} octobre au 26 novembre

COLLECTE DE JOUETS

📍 37, rue Antoine-Bellet

Déposez vos jouets au profit de la Croix-
Rouge au LIS ou à la Résidence Viple

Dimanche 4 novembre

VISITE GRATUITE DES MUSÉES ET MARCHÉ PLACE DE JAUDE

Lundi 5 novembre

CAFÉ GOURMAND

📍 Salle Jean-Zay - 45, avenue du Limousin

Mardi 6 novembre . 9 h 30

PERMANENCE NOTARIALE GRATUITE

📍 Résidence Viple - 37, rue Antoine-Bellet
Inscription obligatoire au LIS : 04 73 98 07 81

Mardi 6 novembre . 14 h

PERMANENCE JURIDIQUE GRATUITE

📍 Clermont Dom'
19, rue Georges-Clemenceau
Inscription obligatoire au LIS : 04 73 98 07 81

Mardi 6 novembre . 14 h

LES MARDIS DU RIO

« Normandie nue »

📍 Cinéma Le Rio - 178, rue Sous-les-Vignes

Mercredi 7 novembre . 14 h

VISITE GUIDÉE DE CLERMONT-FERRAND

La basilique Notre-Dame-du-Port

Inscription obligatoire à RLS : 04 73 98 07 61

Du 8 au 10 novembre . Ouverture à 14 h

SALON CAP SENIORS

📍 Polydome - Place du 1^{er}-Mai
+ d'infos au LIS : 04 73 98 07 81

Mercredi 14 novembre . 14 h 30

VISITE GUIDÉE MUSÉE D'ART ROGER-QUILLIOT

« L'Auvergne et ses célébrités dans
les collections du MARQ »

Inscription obligatoire à RLS : 04 73 98 07 61

Jeudi 15 novembre . 14 h 30

LES JEUDIS DE TRACES DE VIES

📍 Salle Georges-Conchon
Rue Léo-Lagrange

Lundi 19 novembre . 14 h

CAFÉ GOURMAND

📍 Salle Jean-Zay

Mardi 20 novembre . 14 h

LES MARDIS DU RIO

« AlimentTerre »

📍 Cinéma Le Rio - 178, rue Sous-les-Vignes

Jeudi 22 novembre . 14 h

CAFÉ DES MÉMOIRES

« La lecture »

📍 Résidence Viple - 37, rue Antoine-Bellet

Jeudi 22 novembre . 14 h 30

THÉ DANSANT

📍 Résidence Les Girandières
42, rue du Clos-Four

Inscription obligatoire à RLS : 04 73 98 07 61

Mardi 27 novembre . 14 h

SPECTACLE GRATUIT « Musique celtique » - Patrice Cavaro

📍 Maison du peuple - Comité des fêtes
+ d'infos : 04 73 92 06 17

Mardi 27 novembre . 14 h 30

REMISE DE LA COLLECTE DE JOUETS À LA CROIX-ROUGE

📍 Résidence Viple
37, rue Antoine-Bellet

Jeudi 29 novembre . 14 h

FÊTE DE FIN D'ANNÉE DE RLS

📍 Maison de quartier de Champratel
15, rue Adrien-Mabrut

Inscription obligatoire à RLS : 04 73 98 07 61

Jeudi 29 novembre . 14 h

ATELIER DE LECTURE PHOTOGRAPHIQUE

📍 Hôtel Fontfreyde -
Centre photographique
34, rue des Gras

Inscription obligatoire à RLS : 04 73 98 07 61

Jeudi 29 novembre . 14 h 30

SPECTACLE COUR DES 3 COQUINS « Naissance d'un poète »

+ d'infos : 04 73 42 63 76

DÉCEMBRE

Dimanche 2 décembre

VISITE GRATUITE DES MUSÉES ET MARCHÉ PLACE DE JAUDE

Dimanche 2 décembre . 18 h

CONCERT DE CLÔTURE « Gloria » de Vivaldi

📍 **Basilique Notre-Dame-du-Port**
Entrée gratuite

Orchestre régional d'Auvergne et Chœur régional d'Auvergne dans le cadre du 20^e anniversaire de l'inscription de Notre-Dame-du-Port au Patrimoine mondial de l'Unesco au titre des Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle en France

Mardi 4 décembre . 9 h 30

PERMANENCE NOTARIALE GRATUITE

📍 **Résidence Viple - 37, rue Antoine-Bellet**
Inscription obligatoire au LIS : 04 73 98 07 81

Mardi 4 décembre . 9 h 30

INFORMATIQUE : Quel équipement informatique ? Pour quel usage ? Comprendre le fonctionnement d'Internet

📍 **Salle Espace Rencontre**
15, rue d'Enfer

Inscription obligatoire à RLS : 04 73 98 07 61

Mardi 4 décembre . 14 h

PERMANENCE JURIDIQUE GRATUITE

📍 **Clermont Dom'**
19, rue Georges-Clemenceau
Inscription obligatoire au LIS : 04 73 98 07 81

Mardi 4 décembre . 14 h

LES MARDIS DU RIO

« Les Grands Esprits »

📍 **Cinéma Le Rio - 178, rue Sous-les-Vignes**

Mercredi 5 décembre . 14 h

VISITE GUIDÉE DE CLERMONT-FERRAND

« Clermont, une ville volcanique »

Inscription obligatoire à RLS : 04 73 98 07 61

Mercredi 5 décembre . 14 h

VISITE EXPOSITION

📍 **Hôtel Fontfreyde -**
Centre photographique
34, rue des Gras

Inscription obligatoire à RLS : 04 73 98 07 61

Vendredi 7 décembre . 14 h

FESTIVAL TRACES DE VIES

📍 **Salle Georges-Conchon**
Rue Léo-Lagrange
Billetterie à RLS + d'infos : 04 73 98 07 61

Lundi 10 décembre . 14 h

CAFÉ GOURMAND

📍 **Salle Jean-Zay - 45, avenue du Limousin**

Mercredi 12 décembre . 14 h 30

VISITE GUIDÉE MUSÉE LECOQ « Biodiversité en Auvergne »

Inscription obligatoire à RLS : 04 73 98 07 61

Lundi 17 décembre . 14 h

CAFÉ GOURMAND

📍 **Salle Jean-Zay - 45, avenue du Limousin**

Mardi 18 décembre . 14 h

LES MARDIS DU RIO

« Monsieur je-sais-tout »

📍 **Cinéma Le Rio - 178, rue Sous-les-Vignes**

Mardi 18 décembre . 14 h 30

SPECTACLE GRATUIT

« Ouberet musique celtique »

📍 **Maison du peuple - Comité des fêtes**
+ d'infos : 04 73 92 06 17

Mercredi 19 décembre . 14 h

EXPOSITION ET REPRÉSENTATION DES ATELIERS CRÉATIFS À TOUT ÂGE

📍 **Maison du peuple - Place de la Liberté**
+ d'infos à RLS : 04 73 98 07 61

Jeudi 20 décembre . 14 h

CAFÉ DES MÉMOIRES

« Mythes et légendes »

📍 **Résidence Viple - 37, rue Antoine-Bellet**

Jeudi 20 décembre . 14 h

VISITE COMMENTÉE GRATUITE DE L'EXPOSITION « Migrations, clermontois venus d'ailleurs »

📍 **Salle Gilbert-Gaillard - 4, rue Saint-Pierre**
Inscription obligatoire à RLS : 04 73 98 07 61

Vendredi 21 décembre . 14 h 30

SPECTACLE COUR DES 3 COQUINS

« Tous les matins je me lève »

+ d'infos : 04 73 42 63 76

À VENIR EN JANVIER 2019 :

• **GALA DU NOUVEL AN**
à la **Maison de la culture**

du jeudi 3 au dimanche 6 janvier 2019

Billets gratuits à retirer :

• **Lieu Information Senior,**
20, rue Georges-Clemenceau

• **Antenne du CCAS de Montferrand,**
146 bis, avenue de la République

• **Maison de la culture, rue Abbé-de-l'Épée**

• **ATELIERS ÉQUILIBRE**
Cycles de 12 séances gratuites

Reprenre ou conserver une activité physique dans une ambiance conviviale et décontractée.

Maison des sports et Espace Nelson-Mandela
Inscription obligatoire à RLS : 04 73 98 07 61

L'association Retraite Loisirs et Solidarité propose tout au long de l'année de multiples activités à partager pour votre forme et votre épanouissement.

Renseignements et inscriptions :
04 73 98 07 61

17, rue Georges-Clemenceau / www.rls63.fr

Le Centre Communal d'Action Sociale de Clermont-Ferrand, en partenariat avec l'association RLS, met en œuvre des dispositifs en faveur des personnes âgées à mobilité réduite :

> **Visites, pauses musicales et lectures à domicile** : un moment d'échanges et de réconfort

> **Portage de livres à domicile** : romans, biographies, gros caractères...

> **Écoute téléphonique** : la convivialité au bout du fil

> **Accompagnements en minibus** : l'occasion d'établir des liens amicaux dans son environnement en participant à diverses sorties : cinéma, musées, théâtre, restaurant, ateliers équilibre, mémoire, jeux de société...

Plus d'informations au LIS : 04 73 98 07 81

20, rue Georges-Clemenceau
www.service-domicile-ferrand.fr



La Semaine bleue

Semaine nationale des retraités
et des personnes âgées

5 > 14 octobre 2018

Ateliers ◆ *Conférences* ◆ *Activités* ◆ *Marche bleue*
Rendez-vous culturels ◆ *Forums*

