

Le CLIC Cambrai Ouest Relais Autonomie est un lieu d'accueil de proximité GRATUIT au service des personnes âgées, des personnes en situation de handicap, de leur entourage et des professionnels.

Le CLIC - Relais Autonomie travaille en liens étroits avec la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) et le Pôle Autonomie du Département du Nord.

### Le CLIC a pour missions :

- **d'INFORMER, D'ORIENTER** : Nous accueillons, écoutons et répondons aux besoins des personnes âgées de plus de 60 ans dépendantes ou non, nous orientons vers le bon interlocuteur ou le service adéquat.
- **EVALUER, COORDONNER** : Nous évaluons les besoins des personnes âgées qui se sentent fragiles ou démunies à domicile, puis proposons des solutions rapides avec des professionnels et coordonnons les interventions.
- **SUIVRE, ACCOMPAGNER** : Nous suivons la mise en œuvre des aides et des moyens à déployer en respectant le projet de vie de la personne.
- **OBSERVER** : Nous réfléchissons avec les partenaires sur quelles réponses apporter aux besoins des personnes et faisons remonter aux principaux financeurs les atouts et les manques de secteur.
- **MOBILISER, ANIMER** : Nous développons le travail en réseau avec les partenaires en animant des actions collectives (animations, conférences, préventions...)

Nous organisons plusieurs actions de préventions tout au long de l'année : gymnastique cognitive, sophrologie, QI GONG, marche ZEN.. mais aussi des conférences et des ateliers.

En ce contexte sanitaire, nos actions sont restreintes. Celles-ci sont disponibles sur notre site Internet : [www.clic-cambresis.fr](http://www.clic-cambresis.fr) et sur notre page Facebook Cliccambraiouest relais autonomie 



## Qi Gong

Séances animées par  
Mme Katia BITTNER, sophrologue.

L'entraînement personnel du corps et de l'esprit créé par les Chinois au cours des siècles.

Améliorer la qualité de la vie, prévenir ou guérir les maladies, protéger et améliorer la santé.



En direct sur Facebook :  
les Lundis à 17H15

 Sur le groupe :  
Actions du CLIC Cambrai Ouest QI GONG

Inscription obligatoire au CLIC :  
24 Boulevard Faidherbe 59400 Cambrai  
03.27.82.80.53  
accueil@clicouestra.fr

Action portée par Le CLIC Cambrai Ouest Relais Autonomie avec le soutien de la Conférence des Financeurs dans le cadre de crédits délégués par la CNSA (Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie)



## MARCHE ZEN

Alliant sophrologie, qi gong, respiration et bien-être

Animées par Mme Katia BITTNER, sophrologue

De 09H00 à 10H30

ou de 10H30 à 12H00 :

Mars : 11 – 18 et 25 Mars (Matin)

Avril : 01 – 08 – 15 et 22 (Matin)

Mai : 04 (après-midi) – 20 et 27 (Matin)

Juin : 03 – 10- 17 et 24 (Matin)

Juillet : 01 et 08 (Matin)



 Plus d'informations sur le groupe :  
Actions du CLIC Cambrai Ouest Marche Zen

Inscription obligatoire au CLIC : 03.27.82.80.53  
24 Boulevard Faidherbe 59400 Cambrai  
accueil@clicouestra.fr



Action portée par Le CLIC Cambrai Ouest Relais Autonomie  
Avec le soutien de la Conférence des Financeurs dans le cadre de crédits délégués par la CNSA  
(Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie)



CLIC Cambrai Ouest relais autonomie  
24 Boulevard Faidherbe  
59400 CAMBRAI  
03.27.82.80.53  
Accueil@clicouestra.fr

Antenne : 1A, rue Jean Jaurès 59159 MARCOING