



GUIDE

Actions de prévention seniors
Territoire de Clermont Auvergne Métropole

Conçu par :
l'Association GÉrontonomie
du territoire de Clermont Auvergne Métropole

TOUT D'ABORD,
MERCI DE NOUS
ACCORDER VOTRE ATTENTION !

Perpétuellement à la recherche de nouveaux outils pour améliorer le quotidien des personnes âgées et des professionnels du secteur gérontologique, nous vous proposons aujourd'hui un guide des actions de prévention santé seniors présentes sur le territoire de Clermont Auvergne Métropole. Non loin d'être exhaustif, il recense pas moins de 75 structures, associations, clubs proposant des activités de promotion du Bien Vieillir.

L'équipe de l'association Gérontonomie

SOMMAIRE

NOTRE ASSOCIATION	5
.....	
L'OFFRE TERRITORIALE DE PRÉVENTION	6
.....	
PRÉVENTION SANTÉ - BIEN VIEILLIR	8
.....	
LIEN SOCIAL	22
.....	
ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE	39
.....	
MOBILITÉ - TRANSPORTS	45
.....	
ACCÈS AU DROIT	47
.....	



NOUS CONSTRUISONS ENSEMBLE

POUR NOS ÂÎNÉS

Fort de notre expérience de 15 années dans le secteur de la gérontologie, nous vous proposons un ouvrage simplifié recensant un panel non exhaustif des actions de prévention seniors sur le territoire de la métropole clermontoise.

1 | NOTRE ASSOCIATION

L'association Gérontonomie participe activement au Bien-Être des seniors du territoire de Clermont Auvergne Métropole. Notre méthodologie consiste à agir pour et avec les professionnels de terrain depuis 2007. Pour réaliser ce travail, l'association porte 4 dispositifs complémentaires :



DISPOSITIF CLIC

Nous recensons l'ensemble de ce qui est mis en œuvre dans notre domaine de compétences sur notre territoire, nous animons un réseau de lieux d'information pour les seniors et nous développons ou participons à des projets innovants répondant aux besoins repérés



DISPOSITIF MAIA

Nous impulsions une méthodologie de travail partagée entre les professionnels de la gérontologie afin de fluidifier le parcours de vie des personnes âgées en situation complexe résidant à domicile.



DISPOSITIF VIATRAJECTOIRE PA

Sur l'ensemble du département, nous œuvrons à un service public, gratuit et sécurisé qui propose une aide à l'orientation personnalisée en structures d'hébergement pour personnes âgées.



DISPOSITIF ERMA

Nous participons à la mobilisation et à la professionnalisation du secteur de l'aide à domicile ainsi qu'à l'information de ses salarié (es), des proches aidants et des bénévoles qui accompagnent les personnes âgées en perte d'autonomie ou les personnes en situation de handicap.

2 | L'OFFRE TERRITORIALE DE PRÉVENTION

VOILÀ POURQUOI NOUS SOMMES ICI

L'**Association Gérontonomie** porte le dispositif national **CLIC** (Centre d'Information et de Coordination Gérontologique) qui a une mission d'observatoire de l'offre territoriale pour les seniors (droits, santé, habitat, mobilité...). En cela, l'association met à disposition des personnes âgées des outils comme ce guide afin de faciliter leur participation et leur inclusion dans le tissu métropolitain clermontois.



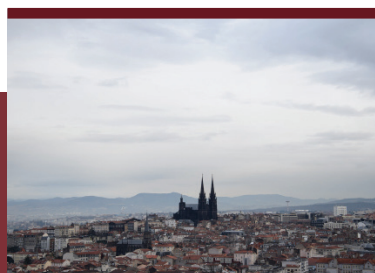
ACCOMPAGNER LES SENIORS



Nous restons au plus près des besoins des seniors de notre territoire afin de leur offrir les informations essentielles et récentes.



FACILITER L'ACCÈS À L'OFFRE TERRITORIALE DE PRÉVENTION



Nous construisons des outils et développons des projets partenariaux pour garantir aux seniors une meilleure lisibilité de l'offre territoriale



PROMOUVOIR LE BIEN VIEILLIR



Vivre longtemps est le souhait de tous, mais vivre longtemps et en bonne santé, c'est encore mieux ! La prévention santé est donc fondamentale dans nos actions

LES THÉMATIQUES DE PRÉVENTION

Clermont Auvergne Métropole

Notre territoire est riche en actions de prévention santé seniors. Nous vous proposons un guide thématique pour vous accompagner dans votre quotidien



PRÉVENTION SANTÉ GLOBALE

MOBILITÉ - TRANSPORT

MÉMOIRE

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

NOUVELLES TECHNOLOGIES

NUTRITION

PRÉPARATION À LA RETRAITE

HABITAT

SOMMEIL

ACCÈS AUX DROITS

LIEN SOCIAL

BIEN-ÊTRE - ESTIME DE SOI

HABITAT INCLUSIF

Nous vous proposons dans ce guide de développer cinq thématiques principales dans lesquelles vous retrouverez les autres.

3 | PRÉVENTION SANTÉ GLOBALE BIEN VIEILLIR

BIEN VIEILLIR : C'EST QUOI ?

Il s'agit de renforcer les compétences des personnes âgées pour prolonger leur autonomie et soutenir santé et qualité de vie à domicile le plus longtemps possible. Bien vieillir dans sa tête, dans son corps et avec les autres sont les thématiques abordées pour avancer en âge sereinement, sans oublier le Bien vieillir chez soi.

Source : www.santepubliquefrance.fr

LES STRUCTURES

Clermont Auvergne Métropole

PRÉVENTION SANTÉ GLOBALE
BIEN VIEILLIR



AIDE ET RÉPIT

Aide et Répit est une association de soutien aux familles. Elle propose de l'aide et des conseils aux personnes aidant des proches souffrant d'une maladie neurologique ou apparentée. L'association est également à l'initiative de l'Ecole de Formation Pratique pour Aidants Polyvalents (EFPAP).

L'association propose :

- Accompagnement personnalisé
- Informatique
- Activités physiques
- Écoute et réconfort
- Moments de convivialité

Contacter Aide et répit :

11, rue des Saulées
63400 Chamalières
04.73.19.30.06
contact@aideetrepit.fr
<http://aideetrepit.fr>



AMH (ASSOCIATION DES MALADES ET HANDICAPÉS)

L'AMH63 propose des activités ludiques, culturelles et de prévention santé pour ses adhérents

L'association propose :

- Atelier carterie
- Atelier Gymnastique douce
- Atelier création
- Atelier rencontre et jeux
- Atelier théâtre
- Atelier cuisine
- Atelier mémoire
- Atelier informatique
- Repas à thèmes
- Journée loisirs et sorties ludiques et culturelles

Contacter l'AMH :

1 avenue Roger Maërte
63170 Aubière
04.73.27.39.53
amh63@wanadoo.fr
www.amh63.com

LES STRUCTURES

Clermont Auvergne Métropole

PRÉVENTION SANTÉ GLOBALE
BIEN VIEILLIR



ARSEPT AUVERGNE

L'ARSEPT Auvergne met en place des actions de prévention et d'éducation en santé pour prévenir le vieillissement et préserver l'autonomie des seniors.

Les ateliers proposés :

- Bienvenue à la retraite
- Bien vivre sa retraite : atelier vitalité
- mémoire
- "Seniors au volant"
- Nutrition
- Gym mémoire
- Equilibre
- Activité physique adaptée
- Ateliers connectés

Contacter l'ARSEPT Auvergne :

16, rue Jean Claret
63000 Clermont-Ferrand
04.73.43.76.03
contact@arsept-auvergne.fr
www.arsept-auvergne.fr



CCAS D'AUBIÈRE

Le CCAS d'Aubière propose pour ses habitants plusieurs activités de prévention dans le cadre de la semaine bleue (Octobre)

Activités proposées :

- Atelier cosmétique
- Atelier art floral
- Atelier bien-être et relaxation
- Atelier conduite des seniors
- Atelier mémoire

Contacter le CCAS :

Place de l'hôtel de Ville
63170 Aubière
04.73.44.00.03
www.ville-aubiere.fr

LES STRUCTURES

Clermont Auvergne Métropole

PRÉVENTION SANTÉ GLOBALE
BIEN VIEILLIR



CCAS D'AULNAT

Le CCAS d'Aulnat propose à ses habitants
de multiples activités de prévention santé
seniors

Activités proposées :

- Atelier mémoire "Neurones en folie"
- Atelier déco
- Atelier belote/Scrabble
- Atelier partage
- Repas 3ème Age
- Atelier cuisine
- Vidéos
- Cinéma
- Sortie exposition
- Sortie "une journée CCAS"
- Sortie "2 jours pôle social"
- Sortie camps sur 5 jours
- Sortie ANCV
- Yoga Seniors
- Marche seniors
- Repas hors CCAS

Contacter CCAS :

32 Bis, rue de la République
63510 Aulnat
04.73.61.06.77
www.ville-aulnat.fr



CCAS D'ORCINES

Le CCAS d'Orcines propose à ces aînés une
activité de lien social

Activité proposée :

- Après-midi cinéma

Contacter le CCAS :

Place Saint Julien
BP10
63830 Orcines
04.73.62.73.83
www.orcines.fr

LES STRUCTURES

Clermont Auvergne Métropole

PRÉVENTION SANTÉ GLOBALE
BIEN VIEILLIR



CCAS DE CÉBAZAT

Le CCAS de Cébazat propose plusieurs prestations au profit de ses seniors

Les actions proposées :

- Sensibilisation à la déficience visuelle
- Atelier multimédia
- Présentation des grands projets communaux
- Journée spéciale seniors
- Excursions et voyages
- Initiation à la photographie
- Repas des aînés
- Spectacle de Noël
- Journée éco citoyenne

Contacter le CCAS :

Mairie de Cébazat
Cours des Perches
63118 Cébazat
04.73.16.30.30

www.cebazat.fr



CCAS DE CEYRAT

Le CCAS de Ceyrat propose à son public senior des activités en lien avec la prévention des risques liés à l'avancée en âge.

Activité proposée :

- Atelier Nutrition
- Thé dansant
- Atelier Vitalité
- Repas de fin d'année

Contacter le CCAS :

Mairie de Ceyrat
1, rue Frédéric Brunmurol
63122 Ceyrat
04.73.61.57.19

www.ceyrat.fr

LES STRUCTURES

Clermont Auvergne Métropole

PRÉVENTION SANTÉ GLOBALE
BIEN VIEILLIR



CCAS DE CHAMALIÈRES

Le CCAS de Chamalières propose à ses habitants de multiples activités de prévention santé seniors

Activités proposées :

- Représentations de théâtre, concerts
- Atelier thé dansant
- Sorties cinéma gratuites
- Dégustation galette des rois
- Sorties seniors
- Visioconférences thématiques (Happy Visio)
- Bien chez moi en un clic (Famiclic)

Contacteur CCAS :

17, avenue de Royat
63400 Chamalières
04.73.19.57.64

www.ville-chamalieres.fr



CCAS DE SAINT-GENÈS-CHAMPANELLE

Le CCAS de Saint-Genès-Champanelle propose des activités de prévention au profit de ses seniors

Activité proposée :

- Atelier informatique
- Atelier mémoire

Contacteur le CCAS :

Mairie de Saint-Genès-Champanelle
Le bourg
63122 Saint-Genès-Champanelle
04.73.87.40.53

www.saint-genes-champanelle.fr

LES STRUCTURES

Clermont Auvergne Métropole

PRÉVENTION SANTÉ GLOBALE
BIEN VIEILLIR



CCAS DE CLERMONT-FD (LIS) ET RETRAITE LOISIRS ET SOLIDARITÉS (RLS)

Le CCAS de Clermont-Ferrand propose diverses actions de prévention seniors de par son Lieu Information Seniors et par l'association Retraite Loisirs et Solidarité (RLS), son partenaire.

Activités proposées :

- Accompagnement en sorties et rencontres intergénérationnelles
- Lecture et pause musicale
- Visite à domicile
- Portage de livres à domicile
- Visites guidées culturelles et touristiques
- Cinéma
- Échanges intergénérationnels
- Les jeudis de Traces de vie
- Jeux de société
- Semaine bleue
- Encadrement, cartonnage
- Dessin, peinture
- Autour du conte
- Café lecture
- Conversation en anglais
- Échanges et lecture
- Ecriture
- Initiation photo
- Expression théâtrale
- Mémoire en éveil
- Aquagym
- Danses d'ici et d'ailleurs
- Détente et relaxation
- Gym douce et équilibre
- Gym fitness
- Musculation
- Natation
- Pilate
- Qi-gong
- Sorties pédestres
- Stretching
- Tai-chi
- Tennis de table
- Découverte de l'Opéra
- Café des mémoires
- Café gourmand
- Échecs
- Initiation à l'informatique
- Initiation à la tablette numérique
- Ateliers informatiques
- Scrabble en duplicate
- Tarots
- Animations clubs de quartier
- Musicothérapie
- Médiation animale
- Généalogie

Contacter le CCAS ou RLS :

CCAS de Clermont-Fd Lieu Information Seniors (LIS)

20, rue Georges Clémenceau
63000 Clermont-Ferrand
04.73.98.07.81

www.service-domicile-clermont.fr

Retraite Loisirs et Solidarité (RLS)

17, rue Georges Clémenceau
63000 Clermont-Ferrand
04.73.98.07.61

www.rls63.fr

LES STRUCTURES

Clermont Auvergne Métropole

PRÉVENTION SANTÉ GLOBALE
BIEN VIEILLIR



CCAS DE COURNON D'Auvergne

Le CCAS de Cournon et plus particulièrement son Point Rencontre Information Senior (PRIS) propose aux seniors de la communes plusieurs activités de prévention

Les ateliers proposés :

- Ateliers nutrition
- Ateliers informatiques
- Atelier mémoire adapté
- Taï chi / Qi Gong
- Atelier mémoire
- Atelier loisirs créatifs
- Atelier "des mots et des histoires"
- Atelier cuisine "le PRIS aux fourneaux"
- Atelier sophrologie
- Atelier Equilibre
- Atelier danse
- Atelier activité physique adaptée
- Atelier remise en forme
- Marche seniors

Contacter le PRIS :

Maison des Citoyens
15, impasse des Dômes
63800 Cournon d'Auvergne
04.73.84.68.79
www.cournon-auvergne.fr



CCAS DE GERZAT

Le CCAS de Gerzat propose plusieurs activités de prévention à son public seniors

Activités proposées :

- Gym douce
- Atelier mémoire
- Atelier cuisine
- Atelier Wii

Contacter le CCAS :

4, place Pommerol
63360 Gerzat
04.73.23.55.46
www.ville-gerzat.fr

LES STRUCTURES

Clermont Auvergne Métropole

PRÉVENTION SANTÉ GLOBALE
BIEN VIEILLIR



CCAS DE ROMAGNAT

Le CCAS de Romagnat propose des activités
de prévention pour les seniors de la commune

Les ateliers proposés :

- Club de l'amitié (jeux de cartes)
- Aquagym
- Visites à domicile
- Atelier informatique
-

Contacter le CCAS :

3, rue des Fours à Chaux
63540 Romagnat
04.73.62.63.00

www.ville-romagnat.fr



CCAS DE ROYAT

Le CCAS de Royat propose une diversité
d'actions de prévention seniors

Activités proposées :

- Gym seniors
- Ateliers numériques
- Ateliers mémoire
- Atelier Nutrition
- Conférence thématique
- Repas des anciens
- Galette des rois (+73ans)
- Voyage des aînés (+70 ans)
- Cinéma gratuit
- Portage de livres à domicile et mise à disposition de livres audio

Contacter le CCAS :

Mairie de Royat
46, Bd Barrieu
63130 Royat
04.73.29.50.83

www.royat.fr

LES STRUCTURES

Clermont Auvergne Métropole

PRÉVENTION SANTÉ GLOBALE
BIEN VIEILLIR



CCAS DE LEMPDES

Le CCAS de Lempdes propose des prestations
pour les seniors de la commune

Prestation proposée :

- Portage de livres à domicile

Contacteur CCAS :

3, rue de la réserve
63370 Lempdes
04.73.83.74.70

www.ville-lempdes.fr



CCAS DE NOHANT

Le CCAS de Nohanent propose plusieurs
activités à visée préventive pour les seniors
de la commune

Activité proposée :

- Sortie cinéma
- Atelier cuisine
- Accompagnement aux courses
- Atelier activités manuelles
- Atelier initiation à l'informatique
- Sorties et excursions
- Semaine bleue
- Atelier mémoire et remue ménages

Contacteur le CCAS :

Mairie de Nohanent
2, route de Durtol
63830 Nohanent
04.73.62.80.21

LES STRUCTURES

Clermont Auvergne Métropole

PRÉVENTION SANTÉ GLOBALE
BIEN VIEILLIR



CENTRE DE PRÉVENTION POUR BIEN VIEILLIR AGIRC-ARRCO (CPBVAA)

Le centre vous accompagne pour vous assurer
une meilleure qualité de vie.

Il propose des bilans santé, des ateliers de
prévention, des conférences thématique.

Les prestations :

- Bilans (nutrition, mémoire, sommeil)
- Accompagnement spécifique
- Gym santé
- Marche Nordique
- Ateliers équilibre
- Réentraînement à l'effort
- Cuisine santé
- Ateliers mémoire
- Rigologie
- Psychogénéalogie
- Sophrologie
- Qi Gong
- Ateliers sommeil et audition

Contacter le Centre :

2, rue Pierre Boulanger

63100 Clermont-Ferrand

04.73.27.87.10

contact@cpbvaaclermont.fr

www.centredeprevention.com



DOM'SERVICES

Le Service d'Aide et d'Accompagnement
à Domicile DOM SERVICES propose des

ateliers collectifs pour ses bénéficiaires

présentant des troubles neurodégénératifs
(Alzheimer ou assimilés)

Contacter DOM'SERVICES:

18, rue de l'Industrie

63800 Cournon D'Auvergne

04.73.84.27.80

dom-services@wanadoo.fr

www.domservices63.com



CONSOMMATION LOGEMENT CADRE DE VIE (CLCV)

La CLCV est une association de consommateurs, locataires, copropriétaires, usagers qui se regroupent pour s'informer et se défendre.

Le secteur Santé propose régulièrement des animations intergénérationnelles de prévention santé/santé environnement, sous forme d'échanges ou d'ateliers pratiques.

L'association propose :

- Alimentation et cuisine
- Santé dans le logement
- Sommeil / écrans
- Perturbateurs endocriniens
- Accès aux droits et aux soins de santé

Contacter la CLCV :

32, rue Gabriel Péri
63000 Clermont-Ferrand
04.73.36.75.91
puy-de-dome@clcv.org

www.puydedome.clcv.org



LES STRUCTURES

Clermont Auvergne Métropole

PRÉVENTION SANTÉ GLOBALE
BIEN VIEILLIR



DU RÉPIT POUR LES FAMILLES

L'association du répit pour les familles propose des accompagnements personnalisés, séjours de répit et activités culturelles aux familles et proches aidants des malades neurologiques.

Les prestations :

- Accompagnement personnalisé pour les familles et proches aidants
- Guide de l'aidant
- Accompagnement Accueil de jour et Hébergement Temporaire
- Séjour de vacance avec prise en charge du proche malade
- Sorties et visites culturelles

Contacteur Du Répit pour les Familles :

17, impasse Massenet
63400 Chamalières
04.73.35.52.03

www.durepitpourlesfamille.fr



FRANCE ALZHEIMER 63

La délégation France Alzheimer 63 propose des activités thérapeutiques, de bien-être et de lien social pour ses adhérents

Prestations proposées :

- Psychothérapie en présence des aidants
- Médiation animale
- Art thérapie
- Sophrologie
- Musicothérapie
- Groupe de parole
- Gym douce
- Formation des aidants

Contacteur la délégation départementale 63 :

21, rue d'Alsace
63000 Clermont-Ferrand
04.73.92.18.66

alzheimer.63@orange.fr
www.francealzheimer.org/puydedome/

LES STRUCTURES

Clermont Auvergne Métropole

PRÉVENTION SANTÉ GLOBALE
BIEN VIEILLIR



FRANCE
PARKINSON
Un jour pas est une conquête

FRANCE PARKINSON 63

La délégation France Parkinson 63 propose du soutien, de l'information, des activités de lien social à ses adhérents

Les prestations :

- Écoute téléphonique pour les malades parkinsoniens
- Réunion d'informations sur la maladie de Parkinson
- Réunion d'informations EHPAD et SAAD
- Conférence, journée mondiale Parkinson
- Sortie botanique
- Taï Chi
- Soutien psychologique

Contactez la délégation départementale 63 :

06.70.23.68.19

comite63@franceparkinson.fr

www.franceparkinson.fr



LA LIGUE CONTRE LE CANCER 63

La ligue contre le cancer Puy-de-Dôme propose plusieurs actions de prévention santé

Les activités proposées :

- Sophrologie
- Atelier nutrition
- Activités Physiques adaptées
- Socio-esthétique
- Art thérapie
- Médiation théâtrale
- Réflexologie plantaire
- Shiatsu

Contactez la Ligue contre le Cancer 63 :

19, Boulevard Berthelot

63400 Chamalières

04.73.19.29.49

cd63@ligue-cancer.net

www.ligue-cancer.net

LES STRUCTURES

Clermont Auvergne Métropole

PRÉVENTION SANTÉ GLOBALE
BIEN VIEILLIR



LA PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT DES VOLCANS

La plateforme d'accompagnement et de répit des Volcans propose des actions en faveur des Proches Aidants et des personnes qu'elle accompagne

Les prestations :

- Soutien psychologique à domicile
- Le rendez-vous des aidants
- Sport santé
- Sophrologie
- Atelier de convivialité
- Atelier mémoire
- P'tite sortie
- Séjour d'accompagnement
- Visite conseil d'ergothérapeute à domicile
- La bibliothèque, ludothèque spécialisée
- Bien vivre avec une maladie de la mémoire
- Le répit à domicile

Contacter la Plateforme :

1, rue du Roc Blanc
63400 Chamalières
04.73.31.76.07

<https://activite63400.blogspot.com>



LA MUTUALITÉ FRANÇAISE AUVERGNE RHÔNE ALPES

La mutualité française propose de nombreuses actions de prévention santé seniors

Prestations proposées :

- Atelier mémoire
- Atelier nutrition
- Atelier équilibre
- Atelier bien-être
- Conférence thématique
- webconférence

Contacter la mutualité française Auvergne Rhône Alpes:

Place du 1er mai
63017 Clermont-Ferrand
04.73.16.63.42

<https://ara.mutualite.fr/>

4 | LIEN SOCIAL



L'IMPORTANCE DES INTERACTIONS SOCIALES

La relation à l'autre est indispensable à notre équilibre émotionnel. Sans l'autre, nous n'existons pas. Communiquer avec autrui permet d'exister dans l'immédiat, de stimuler sa mémoire, d'enrichir son expérience et transforme l'image de soi et de l'environnement extérieur.

LES STRUCTURES

Clermont Auvergne Métropole

LIEN SOCIAL



AMICALE LAÏQUE AUBIÈRE

L'Amicale laïque d'Aubière propose aux seniors des sorties découverte du patrimoine et des temps de randonnée. Les rendez-vous sont généralement bi-mensuel (les vendredis après-midi)

Contactez l'Amicale Laïque :

04.73.26.12.22

www.alaubiere.com



ADMR AUBIÈRE

L'ADMR Aubière propose des prestations en direction des seniors

L'association propose :

- Café gourmand
- Visites à domicile

Contactez l'ADMR Aubière:

15, rue Champvoisin

63170 Aubière

04.73.28.16.43

LES STRUCTURES

Clermont Auvergne Métropole

LIEN SOCIAL



AMICALE LAÏQUE CHÂTEAUGAY

L'amicale laïque de Châteaugay propose diverses activités de lien social, culturelles, sportives pour les seniors de la commune.

Les activités :

- Cardio-fitness
- VTT
- Yoga
- Marche Nordique
- Gymnastique d'entretien
- Randonnée pédestre
- Théâtre
- Jardinage
- Couture
- Émaux sur lave
- Maquettisme
- Bijoux porcelaine vitraux
- Danse de société
- Cuisine
- Photo numérique
- Tarot
- Stretching (Nouveauté)

Contacter l'Amicale :

19, rue Antoine Lannes
63119 Châteaugay
04.73.79.20.31
<https://amicalelaiquedechateaugay.jimdofree.com/>



ASSOCIATION DES PARALYSÉS DE FRANCE 63

La délégation APF du Puy-de-dôme propose des activités ludiques, sorties, séjour adaptés pour les seniors présentant un handicap moteur.

Contacter l'APF 63 :

1, rue Gustave Courbet
63100 Clermont-Ferrand
04.73.16.11.90
dd.63@apf.asso.fr

<http://apf63.blogs.apf.asso.fr/>

LES STRUCTURES

Clermont Auvergne Métropole

LIEN SOCIAL



COMITÉ D'AIDE ET DE SOUTIEN AUX PERSONNES ÂGÉES (CASPAR)

Le CASPAR est une association proposant des activités ludiques, culturelle et conviviales aux seniors de la commune. Elle propose également des visites à domicile de bénévoles pour lutter contre l'isolement.

Contactez le CASPAR :

Foyer des Anciens
Place Cohendy
63130 Royat
04.73.29.50.83



ACCUEIL DES VILLES FRANÇAISES (AVF) AUBIÈRE

L'association AVF Aubière propose des activités de loisirs et des sorties culturelles.
Pour plus de renseignements, contactez
Madame Danielle Blanchet.

Contactez AVF Aubière :

6 rue Magenta
63170 Aubière
04.73.28.47.69
avf-aubiere@wanadoo.fr

<https://avf.asso.fr/aubiere/>

LES STRUCTURES

Clermont Auvergne Métropole

LIEN SOCIAL

BEAUMONT TEMPS LIBRE

L'association Beaumont temps libre propose des activités de lien social pour les seniors

Les activités :

- Atelier patchwork (lundi et vendredi de 14h à 18h)
- Atelier couture (mardi et jeudi de 14h à 18h)

Contacteur Beaumont temps libre :

Espace Daupéroux
63110 Beaumont
04.73.26.27.67

CLUB DE L'ÂGE D'OR AUBIÈRE

Le club de l'âge d'or d'Aubière propose diverses activités à ses adhérents

Les activités :

- Aquagym
- Gym
- Yoga
- Jeux de cartes et de société
- Folklore Auvergnat

Contacteur le Club :

2, rue Paul Bert
63170 Aubière
04.73.27.12.26

LES STRUCTURES

Clermont Auvergne Métropole

LIEN SOCIAL

CLUB DE L'ÂGE D'OR GERZAT

Le Club de l'âge d'or de Gerzat propose
diverses activités à ses adhérents

Les activités :

- Promenade
- Repas et visites culturelles
- Concours belote et loto
- Séjours à l'étranger
- Fêtes d'anniversaire

Contacter le Club:

3, rue François Charrier
63360 Gerzat
04.73.24.47.83

CLUB DE L'AMITIÉ DURTOL

L'association AVF Aubière propose des
activités de loisirs et des sorties culturelles.

Pour plus de renseignements, contactez
Madame Danielle Blanchet.

Contacter AVF Aubière :

6 rue Magenta
63170 Aubière
04.73.28.47.69
avf-aubiere@wanadoo.fr

<https://avf.asso.fr/aubiere/>

LES STRUCTURES

Clermont Auvergne Métropole

LIEN SOCIAL

CLUB DES VOLCANS (3ÈME ÂGE)

Le Club des Volcans (3ème âge) propose des activités de lien social (Belote, loto). Il se réunit tous les jeudi au foyer rural d'Orcines

Contactez le Club ::

Mairie d'Orcines
63870 Orcines
04.73.62.10.09

CLUB DU 3ÈME ÂGE DE BLANZAT

Le club du 3ème âge de Blanzat propose des activités de lien social.

Les activités :

- Loto
- Belote
- Jeux

Contactez le Club :

199, rue de Ceyre
63112 Blanzat
04.73.78.00.43

LES STRUCTURES

Clermont Auvergne Métropole

LIEN SOCIAL

CLUB ÉCHANGES ET LOISIRS CHÂTEAUGAY

Le Club Echanges et Loisirs propose à ses
adhérents des activités de lien social

Les activités :

- Jeux de cartes
- Sortie annuelle
- Repas annuel

Contacteur le Club:

63119 Châteaugay
04.73.87.27.58



FOYER RURAL DE BLANZAT

Le foyer rural propose diverses activités de
prévention seniors

Les activités :

- Yoga
- Sophrologie
- Couture
- Danse de société
- Informatique
- Dessin
- Généalogie
- Gymnastique d'entretien
- Patchwork
- Peinture sur porcelaine
- Poterie
- Randonnée pédestre

Contacteur le foyer rural :

rue du Château
63112 Blanzat
04.73.78.07.91
frblanzat@wanadoo.fr

<https://foyerruraldeblanzat.fr>

LES STRUCTURES

Clermont Auvergne Métropole

LIEN SOCIAL

CLUB TOUJOURS JEUNES PONT-DU-CHÂTEAU

Le Club Toujours Jeune propose à ses adhérents des activités de lien social et de prévention santé

Les activités :

- Peinture
- Dentelle, tricot, couture
- Gymnastique seniors
- Jeux de société
- Sorties

Contacter le Club ::

8, rue de la Motte
63430 Pont-du-Château
04.73.83.30.10

CLUB VIVIANI CLERMONT-FD

Le Club Viviani propose à ses adhérents diverses activités de lien social

Les activités :

- Jeux de cartes, de société
- Couture, tricotage
- Initiation à l'informatique
- Gymnastique douce
- Repas dansant
- Projections, conférences
- Danse country

Contacter le Club :

66, rue Viviani
63100 Clermont-Fd
06.07.32.77.66

LES STRUCTURES

Clermont Auvergne Métropole

LIEN SOCIAL

COMITÉ DES PERSONNES ÂGÉES OU EN DIFFICULTÉ DE BEAUMONT

Le Comité des personnes âgées ou en difficulté de Beaumont propose diverses activités de prévention santé seniors et de lien social

Les activités :

- Aide et visite aux personnes âgées
- Atelier prévention des chutes
- Atelier mémoire
- Atelier nutrition
- Activités intergénérationnelles

Contacter le Comité:

Maison des Beaumontois
21, rue René Brut
63110 Beaumont
06.63.56.18.74

ÉQUILIBRE ET DÉCOUVERTE CHAMALIÈRES

L'association Équilibre et Découverte propose à ses adhérents des activités de prévention santé seniors

Les activités :

- Initiation à l'utilisation du défibrillateur
- Visites organisées
- Faire son marché avec un restaurateur
- Cours de cuisine
- Activités physiques adaptées (Yoga, Pilate)

Contacter l'association :

11, rue des Saulées
63400 Chamalières

equilibreetdecouverte@gmail.com

<http://www.equilibreetdecouverte.fr/>

LES STRUCTURES

Clermont Auvergne Métropole

LIEN SOCIAL



GÉNÉRATIONS MOUVEMENT DES ÂÎNÉS RURAUX 63

Générations mouvement les aînés ruraux
63 propose des activités de lien social à ses
adhérents

Contacter Générations Mouvement :

16, rue Jean Claret
63000 Clermont-Ferrand
04.73.93.91.75

generationsmouvement63@orange.fr

[http://puydedome.generations-
mouvement.org/](http://puydedome.generations-mouvement.org/)



LES BLOUSES ROSES ANIMATION LOISIRS À L'HÔPITAL (ALH)

L'association les Blouses Roses est
constituée de 70 bénévoles qui
interviennent auprès des patients
hospitalisés du CHRU ou des résidents en
EHPAD. Elles interviennent chaque semaine
dans 7 EHPAD de la métropole clermontoise

Les activités proposées :

- Jeu de carte, scrabble
- Jeu de dame
- Atelier mémoire
- Atelier chant
- Activités manuelles
- Atelier Art floral

Contacter l'association :

17, rue Jean Richepin
63000 Clermont-Fd
06.37.40.88.41

blousesroses63@yahoo.fr

<http://blousesroses63.over-blog.com/>

LES STRUCTURES

Clermont Auvergne Métropole

LIEN SOCIAL



LES PETITS FRÈRES DES PAUVRES 63

L'antenne départementale des Petits Frères
des Pauvres propose des activités de lien
social

Les activités :

- Visites à domicile pour seniors isolés
- Sorties
- Voyage

Contacter l'antenne:

4, place du Mazet
63000 Clermont-Ferrand
07.55.59.33.11

[https://www.petitsfreresdespauvres.fr/
nos-implantations/les-petits-freres-des-
pauvres-de-clermont-ferrand](https://www.petitsfreresdespauvres.fr/nos-implantations/les-petits-freres-des-pauvres-de-clermont-ferrand)



LOISIRS ET RENCONTRES PÉRIGNAT-LÈS-SARLIÈVE

L'association Loisirs et Rencontres de
Pérignat-Lès-Sarliève propose des activités
de lien social

Les activités :

- Marche, randonnée pédestre
- Informatique
- Jeux de cartes
- Pétanque
- Sorties

Contacter l'association :

04.73.79.11.31

[http://loisirs.rencontres.pagesperso-
orange.fr/](http://loisirs.rencontres.pagesperso-orange.fr/)

LES STRUCTURES

Clermont Auvergne Métropole

LIEN SOCIAL



LOISIRS ET RENCONTRES PONT-DU-CHÂTEAU

L'association Loisirs et Rencontres de Pont-du-Château propose des activités de lien social à ses adhérents

Les activités proposées :

- Couture
- Peinture
- Broderie
- Yoga

Contacter l'association :

04.73.83.19.08



LOISIRS ET RENCONTRES SAINT-GENÉS-CHAMPANELLE

L'association Loisirs et Rencontres de Saint-Genès-Champanelle propose des activités de lien social

Les activités proposées :

- Jeux de société
- Sortie annuelle
- Repas trimestriel
- Repas de Noël
- Cadeaux d'anniversaire des adhérents

Contacter l'association :

06.20.81.64.53

laschamps1@wanadoo.fr

LES STRUCTURES

Clermont Auvergne Métropole

LIEN SOCIAL

LOISIRS ET SOLIDARITÉ DES RETRAITÉS CLERMONT-FD

L'association Loisirs et Solidarité des Retraités (LSR) propose des activités de lien social à ses adhérents

Les activités :

- Randonnées
- Jeux de société
- Sortie, Visite de monuments
- Séjour seniors en village vacance

Contacter l'association :

85, rue de Beaupeyrat
63100 Clermont-Ferrand
04.73.25.10.25

david.guy@numericable.fr

PONT-DU-CHÂTEAU ACCUEILLE

L'association "Pont-du-Château accueille" propose de multiples activités de loisirs et de lien social à ses adhérents

Les activités :

- Anglais
- Bridge
- Informatique
- Jeux de société
- Arts créatifs
- Balades
- Cuisine
- Cinéma
- Couture d'art
- Sorties et voyages

Contacter l'association :

11, rue de la Poste
63430 Pont-du-Château
06.42.25.05.09

<http://pont-du-chateau-accueille.fr/>

LES STRUCTURES

Clermont Auvergne Métropole

LIEN SOCIAL



RELAIS AMICAL MALAKOFF MÉDÉRIC (RAMM63) CLERMONT-FD

Le Relais Amical Malakoff Médéric (RAMM)
propose des activités de prévention santé
seniors

Les activités proposées :

- Atelier entretien et stimulation mémoire
- Randonnée, promenade de santé, marche nordique
- Atelier équilibre (par l'ARSEPT)
- Atelier informatique

Contacter le relais :

15, place Pierre de Coubertin
63000 Clermont-Ferrand
04.73.34.05.50

ramm63@orange.fr

<https://relaisamical.fr>



RENCONTRES ET CRÉATIVITÉ CLERMONT-FD

L'association clermontoise Rencontre et
Créativité propose des activités de lien
social et plus globalement de prévention du
bien vieillir

Les activités proposées :

- Randonnée
- Peinture sur porcelaine
- Chorale
- Atelier vidéo
- Informatique
- Club internautes
- Internet
- Scrabble

Contacter l'association :

46, Ter avenue Edouard Michelin
63000 Clermont-Ferrand
04.43.57.49.17

administration.rencontres@bbox.fr

<https://www.activites-loisirs-sport63.net/>

LES STRUCTURES

Clermont Auvergne Métropole

LIEN SOCIAL



REPLIC LEMPDES

L'association REPLIC à Lempdes propose des activités de lien social à ses adhérents

Les activités :

- Généalogie
- Langues étrangères
- Danse country
- Découverte du patrimoine
- Voyage annuel
- Conférences
- Rencontres conviviales
- Partage de savoirs

Contacter l'association :

Maison des Associations
63370 Lempdes
06.70.65.54.51

replic@laposte.net

<https://www.replic-lempdes.fr/>



UNION FRATERNELLE D'AUBIÈRE (UFA)

L'Union Fraternelle d'aubière propose des activités de prévention santé

Les activités :

- Gym
- Qi Gong
- Atelier photos
- Randonnée
- Atelier conscience de soi
- Oenologie

Contacter l'association :

8, rue Saint Antoine
63170 Aubière
04.73.26.52.52

<http://club.quomodo.com/ufa63/>

LES STRUCTURES

Clermont Auvergne Métropole

LIEN SOCIAL



UNIS CITÉ

L'association Unis-Cité répond aux besoins des seniors en mettant en place des projets favorisant les relations intergénérationnelles (jeunes en service civique)

Types de projet :

- Sylver Geek (jeu WII entre les services civiques et les seniors)
- Aide au numérique

Contacter Unis Cité :

54, avenue de la Libération
63000 Clermont-Ferrand
04.15.81.20.48

<https://uniscite-auvergnerhonealpes.org/>



CLCV

La CLCV est une association de consommateurs, locataires, copropriétaires, usagers qui se regroupent pour s'informer et se défendre.

Venez nous rencontrer dans un de nos deux lieux d'accueil à Saint-Jacques et Croix-de-Neyrat.

Les activités :

- Ateliers créatifs
- Temps convivial intergénérationnel
- Jeux et mémoire
- Ateliers de prévention santé
- Aide au numérique avec "les connectés" d'Unis Cité

Contacter la CLCV :

32, rue Gabriel Péri
63000 Clermont-Ferrand
04.73.36.75.91
puy-de-dome@clcv.org

www.puydedome.clcv.org

5

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN !

Pour rester en forme longtemps, il est important de bien manger, mais également de bien bouger ! Il est en effet reconnu que l'activité physique préserve l'autonomie et la santé quand on prend de l'âge.

LES STRUCTURES

Clermont Auvergne Métropole

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



ACFA BLANZAT

L'association ACFA Blanzat propose aux seniors de son territoire une activité physique adaptée

- Course de fond

Contactez l'association :

33, place derrière la ville

63112 Blanzat

06.32.30.61.39

<https://www.facebook.com/ACFA.63>

<https://www.acfa-auvergne.fr/>

ADAPT'GYM

ADAPT'GYM propose des activités de gymnastique adaptée et 4 fois par an des sorties randonnée, raquettes...

L'association travaille en partenariat avec la clinique Cardio-Pneumologie de Durtol.

Les séances de gymnastiques adaptées sont réalisées à la clinique Cardio-Pneumo :
3 créneaux horaires : 17h30, 19h30, 20h30
(tous les jours)

Contactez l'association :

Mairie de Durtol

avenue de la Paix

63830 Durtol

06.07.71.33.78

LES STRUCTURES

Clermont Auvergne Métropole

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



ASM OMNISPORTS

L'ASM propose des activités sportives pour les seniors (santé, bien-être, vitalité)

Les activités :

- Pilates
- Stretching / Relaxation
- Reprise d'activité physique
- Remise en forme
- Maintien de sa forme
- Marche nordique
- Activités aquatiques

Contacter l'ASM :

84, avenue Léon Jouhaux
63100 Clermont-Ferrand
04.73.30.48.66

<https://www.asm-omnisports.com/>

ASSOCIATION JEANNE D'ARC CLERMONT-FD

L'association Jeanne d'Arc propose, entre autre, pour les seniors, les activités suivantes :

- Gymnastique adaptée
- Yoga
- Tai chi
- Randonnée
- Tir à l'arc/Fléchettes

Contacter l'association :

9, rue Bardoux
63000 Clermont-Ferrand
04.73.93.68.53

alain.parmantier63@orange.fr

LES STRUCTURES

Clermont Auvergne Métropole

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



COMITÉ BI DÉPARTEMENTAL SPORT ADAPTÉ 63/03

Le Comité bidépartemental de sport adapté 63/03 propose des activités sportives adaptées aux personnes en situation de handicap.

Contactez le comité :

119, boulevard Lafayette

63000 Clermont-Ferrand

04.73.14.89.19

cd63.ffsa@orange.fr

<https://sportethandicap.crosauvergnerhonealpes.fr/acteur/comite-bi-departemental-sport-adapte-allier-puy-de-dome-cdsa-0363>



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

FFEPGV propose des activités de sport adapté pour tous les publics. Un programme seniors est disponible.

Contactez FFEPGV:

15, Bis rue du Pré la Reine

63100 Clermont-Ferrand

04.73.90.08.15

codep.epgv63@free.fr

<https://www.sport-sante.fr/fr/la-federation-ffepgv/projet-federal-ffepgv/presentation.html>

LES STRUCTURES

Clermont Auvergne Métropole

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



GROUPEMENT EMPLOYEURS SPORTS 63

Le Groupement d'employeurs sports 63 met à disposition des éducateurs sportifs en fonction des besoins et du type de public

Contacter GE SPORTS 63 :

4, rue de la Grolière
63100 Clermont-Ferrand
09.87.38.14.43

gesports63@yahoo.fr

<https://www.gesports63.com/>

RETRAITE SPORTIVE CLERMONTOISE

L'association Retraite Sportive Clermontoise propose de multiples activités sportives

Exemples d'activités :

- Badminton
- Natation
- Chi Gong
- Gymnastique
- Yoga

...

Contacter l'association :

Maison des Sports
63000 Clermont-Ferrand
04.43.57.81.01

rscclermont@sfr.fr

<http://www.oms-clermont-ferrand.fr/club/retraite-sportive-clermontoise>

LES STRUCTURES

Clermont Auvergne Métropole

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



SIEL BLEU

L'association SIEL BLEU propose des activités sportives adaptées

Exemples d'activités :

- Activité physique adaptée
- Équilibre
- ...

Contacter le groupe :

06.69.75.64.44

<https://www.sielbleu.org/>



LES VAILLANTS ARVERNES AULNAT

L'association Vaillants Arvernes propose de l'activité physique adaptée pour senior

Activités :

- Marche seniors
- Gym seniors
- Yoga Seniors

Contacter l'association:

Espace Raymond Ameilbonne

Avenue Pierre de Coubertin

63510 Aulnat

06.66.98.85.43

beyssen.claude@wanadoo.fr

https://fr-fr.facebook.com/pg/vaillants-arvernes.aulnat/about/?ref=page_internal

LES STRUCTURES

Clermont Auvergne Métropole

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



BEOFORME SPORT - SANTÉ - NATURE

BeOforme propose des activités sportives de tout type pour tout public. Ils ont des programmes adaptés aux seniors.

Exemples d'activités :

- Yoga
- Pilate
- Gym nature
- Marche nordique
- Qi-Gong
- Gym douce

...

Contacter BeOforme :

04 63 22 34 00

accueil@beoforme.fr

<https://www.beoforme.fr/>



6 | MOBILITÉ - TRANSPORTS

LA MOBILITÉ : C'EST FAVORISER L'ACCÈS AU DROIT, À LA CITOYENNETÉ ET LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT !

Avec le temps, les personnes âgées deviennent moins mobiles. Elles se caractérisent par leur sédentarité. En réduisant leurs déplacements, les seniors s'isolent davantage, et sont menacés de désocialisation progressive. La mobilité, notamment par les transports collectifs, insère la personne dans une dynamique de lien social, et constitue de ce fait un enjeu fort de cohésion sociale. Or, la proportion des seniors déclarant une gêne pour se déplacer est multipliée par cinq entre les 60 ans et les plus de 75 ans. Les transports publics ne représentent que 5 % des pratiques modales chez les 65 ans et plus.

Source : <https://fonda.asso.fr/>

LES STRUCTURES

Clermont Auvergne Métropole

MOBILITÉ/TRANSPORT

TRANSPORT À LA DEMANDE (TAD) DES CCAS DE LA MÉTROPOLE

Certains CCAS de la métropole proposent à leurs habitants, un transport collectif afin de faciliter les déplacements.

Les CCAS disposant d'un TAD :

- **Aubière** : réservation au 04.73.44.00.03 (15€ le carnet de 10 tickets)
- **Beaumont** : réservation au 04.73.15.15.93 (3€ aller-retour Beaumont, 6 € aller-retour métropole)
- **Clermont-ferrand** : uniquement pour les bénéficiaires du service d'aide à domicile (26€/heure + 0,80 € du km)
- **Cournon** : réservation auprès du PRIS (Point rencontre information seniors) au 04.73.84.68.79
- **Gerzat** : réservation au 07.60.73.51.89



MOOVICITÉ (TRANSPORT A LA DEMANDE)

Le service de transport à la demande tout public fonctionne sur les communes de Châteaugay, Orcines, Nohanent, Saint Genès Champanelle, Royat, Opme.

Pour réserver :

il vous suffit ensuite de téléphoner à la centrale de Mobilité (04 73 87 40 83) au plus tard la veille pour le lendemain matin ou le matin avant 12h00 pour un trajet après 14h00 (réservation uniquement la veille pour un trajet le samedi et réservation le samedi pour un trajet le lundi matin).

Prix d'un ticket : 1,60 €

Prix de 10 tickets : 14,40 €

<https://moovicite.com/7-Transport-a-la-demande---Tout-public.html>

INFOS TARIF COMPLET :

<https://www.t2c.fr/visualiser-notre-gamme-complete>

7

| ACCÈS AU DROIT

L'ACCÈS À L'INFORMATION EST UN DROIT POUR TOUS !

La loi du 10 juillet 1991, complétée par la loi du 18 décembre 1998, reconnaît à toutes personnes le droit de bénéficier d'une information générale sur ses droits.

LES STRUCTURES

Clermont Auvergne Métropole

ACCÈS AU DROIT



LIEUX INFORMATION SENIORS

Accueil

Information :

- Droits et démarches administratives
- Santé et prévention
- Services de maintien à domicile
- Entrée en établissement
- Vie sociale et loisirs

**Contacts par
commune en p°50**



CONSEIL DEPARTEMENTAL DE L'ACCÈS AU DROIT

Permanences

juridiques gratuites

Planning disponible sur le
site internet :
www.cdad63.com

Permanences sur RDV en
envoyant un courriel à :
cdadpuydedome@gmail.com

Maison de Justice et du Droit :

10, bd Claude Bernard
63000 Clermont-Fd
04.73.78.52.27
mjd.clermont-ferrand@justice.fr

Contacter le CDAD

63 :

04.73.31.79.35

ou

cdadpuydedome@gmail.com



MAISON DÉPARTEMENTALE DES PERSONNES HANDICAPÉES

La MDPH est un lieu
unique d'accueil,
d'information,
d'accompagnement
et de conseils pour
les personnes en
situation de handicap
et leur famille

Horaires : 8h30 -12h et
13h30 - 17h sauf le jeudi
13h30 - 17h (fermé le
matin)
04.73.74.51.20
mdph@mdph63.fr

LES STRUCTURES

Clermont Auvergne Métropole

ACCÈS AU DROIT



CIDFF63

Prestations :

- Accompagnement veuvage
- Lutte contre les violences sexistes
- Atelier Reiki
- Atelier d'information et de prévention des cancers au féminin
- Atelier acupressure
- Atelier Dossier Médical Partagé (DMP)
- Atelier méditation pleine conscience
- Atelier estime de soi
- Atelier sophrologie
- Atelier droit de la santé au féminin
- Accompagnement au numérique (tablettes facilitab)

Contacter le CIDFF63 :

Hotel d'entreprises
1 rue des Hauts de Chanturgue
63100 Clermont-Ferrand

04.73.25.63.95

<https://puydedome.cidff.info/>



CONSOMMATION LOGEMENT CADRE DE VIE (CLCV)

La CLCV est une association de consommateurs, locataires, copropriétaires, usagers qui se regroupent pour s'informer et se défendre.

Nous pouvons vous accompagner dans vos litiges relatifs au droit de la consommation et du logement.

Prestations :

- Information sur les thématiques de la consommation, du logement (privé, social, copropriété), la santé et l'environnement
- Accompagnement individuel et/ou collectif
- Permanences physiques et/ou téléphoniques
- Perturbateurs endocriniens
- Accès aux droits et aux soins de santé

Contacter la CLCV :

32, rue Gabriel Péri
63000 Clermont-Ferrand
04.73.36.75.91
puy-de-dome@clcv.org
www.puydedome.clcv.org

LES LIEUX INFORMATION SENIORS

Clermont Auvergne Métropole

LIEUX INFORMATION SENIORS

AUBIÈRE	MAIRIE Place de l'hôtel de ville - CS 60044	04 73 44 00 03
AULNAT	CCAS 32 bis rue de la République	04 73 61 06 77
BEAUMONT	CCAS 21 rue René Brut	04 73 15 15 93
BLANZAT	MAIRIE 149 rue de la République	04 73 87 40 40
CÉBAZAT	MAIRIE Cours des Perches	04 73 16 30 30
CEYRAT	MAIRIE 1 rue Frédéric Brunmuroi	04 73 61 57 19
LE CENDRE	EHPAD A.CROIZAT 5 rue Marise Bastier	04 73 69 91 97
CHAMALIÈRES	CCAS 17 avenue de Royat	04 73 19 57 64
CHATEAUGAY	MAIRIE Place Lucien Bayle	04 73 87 24 35
CLERMONT-FERRAND	LIS 20 rue Georges Clémenceau	04 73 98 07 81
COURNON D'AUVERGNE	MAISONS DES CITOYENS 15 impasse des Dômes	04 73 84 68 79
DURTOL	MAIRIE Square Charles Sabourin	04 73 37 37 06
GERZAT	CCAS 4 place du Dr Pommerol	04 73 23 55 46
LEMPDES	Résidence autonomie «les nymphéas» 8 rue de Clermont	04 73 61 66 02
NOHANENT	MAIRIE 2 route de Durtol	04 73 62 80 21
ORCINES	MAIRIE BP 10	04 73 62 73 83
PONT-DU-CHATEAU	CCAS Place de l'Hôtel de Ville	04 73 83 73 83
PÉRIGNAT-LÈS-SARLIÈVE	MAIRIE Place de la Mairie - BP 1	04 73 79 11 02
ROMAGNAT	CCAS 3 rue des Fours à Chaux	04 73 62 63 00
ROYAT	MAIRIE 46 Boulevard Barrieu	04 73 29 50 83
SAINT-GENÈS-CHAMPANELLE	MAIRIE Le Bourg	04 73 87 40 53



NOS PARTENAIRES

Clermont Auvergne Métropole



CRÉDIT PHOTOS : PIXABAY.COM