

**Les rendez-vous
du
Bien Vieillir du CLIC Alli'âges**

60 ans et +

Gratuit



Septembre 2023 à décembre 2023

L'activité physique adaptée

Ateliers « Activité physique adaptée »

Cycle de 12 séances ayant pour objectif de travailler l'équilibre, prévenir les chutes, apprendre à se relever

- Réunion d'information le mardi 19 septembre 2023 à 14h
Maison Héléna, 1 rue de Bréhat à **Servon S/ Vilaine**
Accès libre, sans inscription

Les inscriptions auront lieu lors de la réunion d'information.

Les ateliers seront organisés, les **lundis de 14h à 15h30**, à partir du lundi 29 septembre 2023.

Informations auprès du CCAS : 02.99.04.24.48.

En partenariat avec *Sports pour tous*



Ateliers « Equilibre »

Cycle de 11 séances ayant pour objectif de travailler l'équilibre, prévenir les chutes, apprendre à se relever...

Réunion d'information : le jeudi 19 octobre à 15h

A la maison Helena ; 10 rue Max Jacob à **Chateaugiron**

Accès libre, sans inscription

Les inscriptions aux ateliers auront lieu lors de la réunion d'information.

Les ateliers seront organisés, les jeudis de 15h à 16h, à partir du 9 novembre 2023.

Informations auprès du CCAS : 02 99 37 41 69

En partenariat avec Saparman

Réunion d'information : le jeudi 9 novembre à 9h15

Salle Victor Basch à **Chartres de Bretagne** (sous la mairie, accès par l'arrière du bâtiment)

Accès libre, sans inscription

Les inscriptions aux ateliers auront lieu lors de la réunion d'information.

Les ateliers seront organisés, les jeudis de 9h15 à 10h15, à partir du jeudi 16 novembre 2023.

Informations auprès du CCAS : 02 99 77 63 53

En partenariat avec Actimut

Réunion d'information : le jeudi 23 novembre, à 10h30

Salle des fêtes de la Chalotais à **Vern S/S**.

Accès libre, sans inscription

Les inscriptions auront lieu lors de la réunion d'information.

Les ateliers seront organisés, les jeudis de 10h30 à 12h, à partir du 7 décembre 2023.

Informations : 02.99.04.82.04 - lore.escabasse@vernsurseiche.fr

En partenariat avec Sport pour tous

La prévention des chutes



Les actions
de prévention
de nos
partenaires

La Maison Sport Santé PATIS F'ORM, propose des programmes personnalisés auprès de personnes en situation de handicap, atteintes de pathologies chroniques ou à forte sédentarité :

- Réalisation de tests validés pour évaluer les capacités physiques et/ou fonctionnelles ;
- Repérer les déficits éventuels ;
- Fixer les objectifs prioritaires ;
- Mise en place d'un programme adapté (Force, équilibre, proprioception) ;
- Evaluation intermédiaire ;
- Etablissement d'un programme dans la durée avec consolidation des acquis.

Contact :

Centre de Réadaptation du Patis Fraux
2, allée Salvador Dali à Vern-Sur-Seiche
Tel : 02 99 04 83 83



L'adaptation du logement

« Chutes alors ! »

Deux actrices, dans leur rôle de charmantes guides, aborderont avec humour les thématiques des chutes et de l'adaptation du logement de façon ludique et poétique.

Les textes sont rédigés à partir de témoignages de personnes concernées et de documentations.

Mardi 3 octobre 2023 à 9h30, Salle des lumières, EPI Condorcet 10 Cr François Mitterrand à **St Jacques de la Lande**

Compagnie Théâtrale QUIDAM et animation par SOLIHA-

Entrée gratuite sur inscription : 02 99 29 75 30, ccas@st-jacques.fr

Ateliers « Bien chez soi »

Aides techniques, aménagement du logement, aides financières, découvrez comment rendre votre habitat facile à vivre, sans bouleverser vos habitudes.

Cycle de 4 ateliers : échanges entre participants, découvertes pour partager les expériences/difficultés de chacun, apprendre les bons comportements à adopter, avoir des informations sur des cas pratiques...

Les ateliers seront organisés, les **jeudis de 10h à 12h**, à partir du 04 janvier 2024. salle Hubertine Auclert, 9 rue Jean Pont à **St Jacques de la Lande**

Inscription : 02 99 29 75 30, ccas@st-jacques.fr

Aide aux aidants

Est considéré.e comme aidant.e toute personne qui vient en aide, à titre non professionnel, en partie ou totalement, à une personne âgée dépendante ou à une personne en situation de handicap de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne. Cette aide régulière peut être temporaire ou permanente. Elle peut prendre différentes formes (soins, accompagnement à l'éducation et à la vie sociale, démarches administratives, coordination, activités domestiques, écoute...).

Formation des aidants

Cycle de 5 ateliers, afin de mieux comprendre les **maladies neurodégénératives** (comme la maladie d'**Alzheimer**) et ainsi savoir comment accompagner son proche au quotidien :

Jeudi 14 septembre 2023 :

- Connaissance de la maladie d'Alzheimer et de ses manifestations

Jeudi 21 septembre 2023 :

- Comment mieux communiquer pour maintenir une relation apaisée ?

Jeudi 28 septembre 2023 :

- Comment accompagner au quotidien ?

Jeudi 05 octobre 2023 :

- Quelles sont les différentes aides possibles ?

Jeudi 12 octobre 2023 :

- Ressources et limites de l'aidant

Au CLIC All'âges, 2 bis mail de Bourgchevreuil à **Cesson-Sévigné**, de **14h à 17h**

Informations et inscription : CLIC All'âges : 02 99 77 35 13

Le café des aidants

Un temps et un espace d'informations, de rencontres et d'échanges ouvert aux proches aidants, avec une thématique différente chaque mois :

Lundi 11 septembre 2023 :

- On a l'impression qu'on en fait jamais assez !

Lundi 16 octobre 2023 :

- S'autoriser à déconnecter

Lundi 13 novembre 2023 :

- Quand l'autre dit qu'il veut mourir

Lundi 18 décembre 2023 :

- Fêtes de fin d'année, partageons un goûter ensemble

De **14h30 à 16h** – Salle du Kiosque, 10 avenue des Méliettes à Chantepie
Informations auprès du CLIC Alli'âges - 02 99 77 35 13 (sans inscription)

Café des aidants, proposé par le CLIC de Rennes


Jeudi 7 septembre 2023 **14h30-16h** :

- A la découverte des propositions de rentrée pour les aidants

Mardi 19 septembre 2023 **14h-15h30**

- Être aidant.e, qu'attendons-nous de la famille ?

CLIC de Rennes, inscription au 02 23 62 21 45



Les actions
de prévention
de nos
partenaires

Bilan de santé pour les proches aidants

Vous accompagnez un proche en perte d'autonomie et avez plus de 50 ans ?

Vous pouvez établir un bilan de santé. L'objectif est d'apporter écoute, conseils, orientations et suivi afin de mieux vivre la relation d'aide, prévenir l'épuisement et réduire les facteurs de risque liés à cette situation. Ces bilans peuvent être réalisés avec ou sans son proche.

www.centreprevention.com rubrique faire un bilan ou sur Doctolib en recherchant le centre de prévention AGIRC ARRCO de Rennes ou contact@cpbvaareennes.fr - 02 99 92 25 25.

Une bulle de répit pour prendre soin de soi

Une bulle de sophrologie

Les lundis 18 septembre, 02 et 16 octobre **14h30-16h**

Relaxation et Vitalité (séance de découverte)

Mercredi 18 octobre **14h30-16h**

Atelier ludique pour lâcher prise **14h-16h30**

Les jeudi 21 septembre, 19 octobre, 16 novembre

CLIC de Rennes, inscription au 02 23 62 21 45

Bien vivre sa retraite

Cycle de 6 séances pour apprendre à préserver votre capital santé et votre autonomie.

Réunion d'information : Accès libre, sans inscription, le mardi 10 octobre à 9h30, EPI Condorcet, salle Montesquieu, 10 Cr François Mitterrand à **St Jacques de la Lande**.

Les ateliers seront organisés, les mardis de 9h30 à 12h, à partir du 17 octobre 2023. Inscription lors de la réunion d'information.

Informations : 02 99 29 75 30, ccas@st-jacques.fr

L'accès au numérique

« Ateliers numériques »

Cycle de 8 ateliers collectif, pour découvrir le numérique et apprendre à utiliser les outils


Réunion d'information : Accès libre, sans inscription, le jeudi 12 octobre, à 9h30 à **Domloup**

Les ateliers seront organisés, les jeudis de 9h30 à 12h, à partir du jeudi 19 octobre. Inscription lors de la réunion d'information.

Se renseigner auprès de la mairie pour connaître la salle

Mairie : 02 99 37 42 09

En partenariat avec l'ASEPT



Et tout au long de l'année

Accompagnement numérique à domicile :

Il s'agit d'un **accompagnement individuel** par un travailleur social, pour vous aider dans la réalisation d'une démarche numérique immédiate ou pour vous accompagner à être autonome dans la gestion administrative.

Ainsi, vous pouvez bénéficier d'un accompagnement ponctuel pour des démarches telles que :

- Créer des espaces personnels et/ou accéder à des portails (CAF, Améli, CESU, mutuelles, caisses de retraite...),
- Savoir se connecter via France Connect,
- Etre aidé dans des démarches concrètes (renouvellement de la carte d'identité, carte vitale...).

Information ou demande d'accompagnement : 06 03 61 05 61, ada.clics@gmail.com

La Mémoire

Cycle de 6 ateliers, permettant de mieux comprendre le fonctionnement de la mémoire et de l'entraîner, à partir d'exercices basés sur les activités de la vie quotidienne.

Réunion d'information : Accès libre, sans inscription, le mardi 3 octobre à 10h, Salle des dômes de lise (salle de la flume) à

Bourgbarré

Les ateliers seront organisés, les mardis de 10h à 12h, à partir du 10 octobre. Inscription lors de la réunion d'information.

Information : 02.90.09.35.91 ou 06.13.06.31.42,

anim.seniors@bourgbarre.fr

En partenariat avec Brain up

Réunion d'information le mardi 3 octobre, à 14h30

Salle n° 3 à l'espace Louis Texier, 10 rue de Vern à **Noyal-Châtillon**

Sur Seiche

Accès libre, sans inscription

Les inscriptions aux ateliers auront lieu lors de la réunion d'information. Ils seront organisés **les mardis de 14h30 à 16h30**, à partir du mardi 10 octobre.

Informations : 02.99.05.20.14, social@ville-noyal-chatillon.fr

En partenariat avec Brain up

Nutrition

Cycle de 6 séances pour se familiariser avec les recommandations en alimentation et en activité physique, les rythmes des repas et des activités physiques, les ressources pour des pratiques en nutrition au quotidien.

Réunion d'information : Accès libre, sans inscription, 12 octobre 2023 à 14h, Salle du conseil municipal, 6 rue de Rennes à **Brécé**
Les ateliers seront organisés les **jeudis de 14h à 16h30**, à partir du 30/11.
Inscriptions lors de la réunion d'information.

Informations auprès du CCAS : 02 99 00 10 09

En partenariat avec l'ASEPT

Réunion d'information : Accès libre, sans inscription, le mardi 17 octobre, à 14h - Salle du conseil, espace citoyen ; 1 place Waltrop à **Cesson-Sévigné**

Les ateliers seront organisés, **les mardis de 14h à 16h**, à partir du 9 novembre. Inscription lors de la réunion d'information.

Informations auprès du CCAS : 02 99 83 52 31,

affaires-sociales@ville-cesson-sevigne.fr

En partenariat avec Brain up

Le Sommeil

Mieux le comprendre pour mieux le gérer

Cycle de **6 ateliers**, permettant de mieux comprendre les mécanismes du sommeil, les effets de l'âge et les signes avérés d'un mauvais sommeil, de connaître les conseils et techniques pour garder un sommeil récupérateur.

Réunion d'information : le vendredi 10 novembre à 10h

Salle du conseil municipal, esplanade des droits de l'homme à **Thorigné-Fouillard**

Accès libre, sans inscription

Les inscriptions pour les ateliers auront lieu lors de la réunion d'information.

Les ateliers seront organisés, **les vendredis de 10h à 12h**, à partir du vendredi 17 novembre.

Informations au CCAS : 02 99 04 54 67, ccas@thorignefouillard.fr

En partenariat avec Brain up

Réunion d'information : le mardi 9 janvier 2024 à 10h

Salle des Lavandières, 1 rue du Pâtis Simon à **Noyal-sur-Vilaine**

Accès libre, sans inscription

Les inscriptions auront lieu lors de la réunion d'information.

Les ateliers seront organisés, **les mardis de 10h à 12h**, à partir du mardi 16 janvier 2024

Informations : 02 98 85 79 25, contact@asept-bretagne.fr

En partenariat avec l'ASEPT

Autres thématiques

Echanges autour de la vie affective et sexuelle, s'interroger sur le regard que la société porte sur les amours des séniors, sur la notion de désir, plaisir, du rapport au corps ...



Ateliers d'échanges :

Lundi 9 octobre 2023 : *Le plaisir entre sensualité et sexualité*

Lundi 16 octobre 2023 : *Les séparations - comment les vivre au mieux ?*


Lundi 6 novembre 2023 : *Les nouvelles rencontres, les nouveaux amours : oser et s'autoriser*

Lundi 20 novembre 2023 : *Le regard des autres, vivre ses besoins et ses désirs dans un environnement qui n'est pas toujours facilitateur*

Au CLIC Alli'âges, 2 bis mail de Bourgchevreuil à **Cesson-Sévigné**, de 14h à 16h

Informations et inscription : CLIC Alli'âges - 02 99 77 35 13

En partenariat avec l'IREPS



Les actions
de prévention
de nos
partenaires

« Parler de la mort ne fait pas mourir »

Du 6 au 23 novembre, venez participer à différentes animations portant sur le thème « Parler de la mort ne fait pas mourir » à **Vern-sur-Seiche** : Conférences, ateliers, café philo, contes et causerie mortelle sur des thèmes variés : directives anticipées et personne de confiance, droit de succession, organisation des obsèques...

Gratuit- sans réservation

Informations : mairie de Vern - 02 99 04 82 04 mairie@vernsurseiche.fr

Ou auprès du Centre des marais 02 99 62 83 27

« Faites-vous plaisir Séniors ! »

Ateliers thématiques et mini-conférences : Bien dans son assiette, bien dans ses baskets, bien sous la couette...

Jeudi 30 novembre 2023, de 9h30 à 17h30 (accueil dès 9h),

Salle Tréma, 10 rue Joseph Deshommes, **Noyal-sur-Vilaine**

Gratuit, inscription avant le 17 novembre au 06 76 27 62 81



N'hésitez pas à prendre également connaissance d'actions de prévention mises en place par d'autres opérateurs, sur le site internet « Pour Bien Vieillir Bretagne » : <https://www.pourbienvieillirbretagne.fr/>

13 CLIC existent en Ille-et-Vilaine. Tous organisent des actions de prévention, sous des formats et sur des thématiques variées. N'hésitez pas à les solliciter pour être informé.e de leurs programmation !
<https://www.ille-et-vilaine.fr/clic>

Si vous le souhaitez, laissez-nous vos coordonnées pour que nous puissions vous informer des prochaines actions de prévention sur le territoire :

NOM :	Prénom :
Date de naissance :	
Adresse :	
.....	
Téléphone :	
Mail :	
Date :	
Signature :	

Coupon à détacher et à adresser au CLIC Alli'âges

Par mail : accueil@clic-alliages.fr

Ou par courrier : 2bis mail de Bourgchevreuil 35 510 CESSON-SEVIGNE

L'ensemble des données récoltées font l'objet d'un traitement informatique et ne seront pas communiquées à des tiers. En application des articles 39 et suivants de la loi du 6 janvier 1978 modifiée, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir une communication des informations vous concernant, veuillez vous adresser au CLIC Alli'âges (coordonnées ci-dessus).

Ce programme d'actions s'adresse aux **personnes dès 60 ans**. Les rencontres, animées par des intervenants experts, visent à apporter des clés pour contribuer au bien vieillir.

Les actions sont mises en œuvre en partenariat et avec le soutien des communes du territoire d'intervention du CLIC ALLI'AGES.

Ces actions se déroulent dans le respect des mesures sanitaires en vigueur et sont **accessibles gratuitement, quel que soit votre lieu de résidence**.



Pour tout complément d'information, n'hésitez pas à solliciter le CLIC Alli'âges : 02 99 77 35 13 / accueil@clic-alliages.fr

2 bis mail de Bourguevreuril 35 510 CESSON-SEVIGNE

Retrouvez-nous également sur Facebook !

Septembre 2023 – ne pas jeter sur la voie publique

Avec le soutien financier de nos partenaires :

