

Le soutien aux aidants

Tutelles, Curatelles, Comment protéger ses proches ?

Réunion d'information



La réunion d'information apportera un éclairage juridique et des conseils sur les différentes mesures de protection, leurs contextes et les procédures de mise en place.

■ **Vendredi 31 janvier à 14h**

Epi Condorcet

10 rue François Mitterrand - Saint Jacques de la Lande

Informations auprès du CLIC : 02 99 77 35 13

Gestes, postures, aménagement du logement, comment s'y prendre avec mon proche pour les gestes de la vie quotidienne ?

Conférence



Animée par une ergothérapeute, la conférence apportera des informations pour repérer les aides techniques et humaines afin que les gestes du quotidien soient les mieux adaptés et les plus confortables, et que chacun trouve sa juste place.

■ **Lundi 30 mars à 14h**

Le Kiosque

10 rue des Méliettes - Chantepie

Informations auprès du CLIC : 02 99 77 35 13

Café des aidants



Un temps et un espace d'information, de rencontres et d'échanges ouvert aux proches aidants qui a lieu une fois par mois, avec une thématique différente chaque mois.

De 14h30 à 16h

Le Kiosque, 10 rue des Méliettes - Chantepie

■ **Lundi 20 janvier** : Mon proche a changé, je ne le reconnais plus

■ **Lundi 10 février** : Vie affective, intimité et sexualité

■ **Lundi 16 mars** : Etre aidant, des coûts et des coups

Informations auprès du CLIC : 02 99 77 35 13



CLIC Alli'âges

Centre Local d'Information et de Coordination

☎ 02 99 77 35 13

✉ alliages@wanadoo.fr

2 Bis mail de Bourgchevreuil
35510 Cesson-Sévigné



Ce programme d'actions de prévention de la perte d'autonomie s'adresse aux personnes à partir de 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'âges.

Les actions sont développées soit par le CLIC, soit par des opérateurs partenaires, experts de leur thématique.



CLIC Alli'âges

Centre Local d'Information et de Coordination

Les rendez-vous du bien vieillir



Programme d'actions de prévention de la perte d'autonomie et de soutien aux aidants

Janvier à mars 2020

Avec le soutien financier



Décembre 2019

Ne pas jeter sur la voie publique

L'activité physique

Ateliers Activités Physiques Adaptées



Entretenez votre condition physique, vos capacités cardio-respiratoires et votre souplesse articulaire au cours des différentes séances. Un professionnel vous accompagne et vous propose des exercices et des conseils pratiques.

■ Réunion d'information

Lundi 6 janvier à 14h

Salle Familiale de la Chalotais
Allée de la Chalotais - Vern Sur Seiche

■ **Ateliers** à partir du 13 janvier

Informations auprès de Kiné Ouest Prévention :
02 96 58 09 02

Inscriptions aux ateliers à l'issue de la réunion
d'information

L'alimentation

Ateliers nutrition

Apprenez à composer un repas équilibré, à choisir des aliments de qualité sans vous ruiner et à garder la forme. Tout ce qu'il faut pour passer à table avec plaisir.

→ A Pont Péan

■ Réunion d'information

Vendredi 10 janvier à 14h

Espace Beausoleil, Allée de la Mine - Pont Péan

■ **Ateliers** à partir du 17 janvier

Informations et inscriptions auprès de l'ASEPT Bretagne :
02 99 01 81 81

→ A Thorigné Fouillard

■ Réunion d'information

Lundi 3 février à 14h

Salle du Conseil Municipal
Esplanade des droits de l'homme – Thorigné Fouillard

■ **Ateliers** à partir du 10 février

Informations auprès de Brain Up : 07 67 39 97 93
Inscriptions aux ateliers à l'issue de la réunion
d'information



La retraite

Vive la retraite - Pièce de théâtre

Les comédiens y mettent la retraite sur le banc des accusés ! Le procureur de la république et l'avocat de la défense mettent en lumière à grand renfort d'effet de manches, de mauvaise foi, et d'envoies aussi lyriques que loufoques les aspects positifs et négatifs de la retraite. En illustrant avec humour des situations de la vie quotidienne des retraités, les comédiens invitent les spectateurs qui le souhaitent à s'exprimer en donnant leur vision de la vie en retraite : rythme de vie, équilibre personnel, vie de couple, famille, relations sociales, loisirs. Entre plaisir et contrainte... À vous de juger !

■ Lundi 20 janvier à 14h30

Complexe Albert Camus, salle des fêtes
Allée de l'étang, Domloup

■ **Ateliers** à partir du 3 février

Informations auprès du CLIC : 02 99 77 35 13

L'habitat

Ateliers Bien chez soi



Economies d'énergie, aménagement du logement, aides financières, découvrez comment rendre votre habitat facile à vivre, sans bouleverser vos habitudes.

Animés par une ergothérapeute, les ateliers alternent entre échanges, jeux, découvertes pour partager les expériences/difficultés de chacun, apprendre les bons comportements à adopter, avoir des informations sur des cas pratiques.

→ A Chantepie

■ Réunion d'information

Mardi 21 janvier à 10h

Le Kiosque
10 rue des Méliettes - Chantepie

■ **Ateliers** à partir du 11 février

→ A Chartres de Bretagne

■ Réunion d'information

Vendredi 24 janvier à 14h

Salle Belle île
14 rue de la Croix aux potiers - Chartres de Bretagne

■ **Ateliers** à partir du 14 février

Informations et inscriptions auprès de SOLIHA :
02 99 79 51 32

Mes médicaments et moi

Conférence

Souvent indispensables, les médicaments respectent des principes d'action (princeps, génériques), de règles de posologie (quantité, fréquence, durée), des conditions de stockage (l'armoire à pharmacie ; le recyclage). Et pourtant, au quotidien, nous tissons une relation ambivalente faite de contraintes, d'émotions et de conditionnement.

Mieux comprendre ces principes, ces règles et ces conditions est un passage conseillé et même nécessaire pour s'assurer d'adopter un bon usage des médicaments au quotidien. Cette première étape est ensuite enrichie d'une réflexion sur la relation nouée avec le médicament et ses propres habitudes de consommation.

■ Lundi 2 mars à 14h30

Espace Vie du citoyen
Place Waltrap – Cesson-Sévigné

Informations auprès du CLIC : 02 99 77 35 13