



Le soutien aux aidants

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 – Salle des Marelles à Chantepie

- **Lundi 20 septembre** : En tant qu'aidant, sur quels soutiens m'appuyer ?
- **Lundi 18 octobre** : La Culpabilité, la comprendre, s'en détacher
- **Lundi 15 novembre** : La place de l'aidant au décès de l'aidé
- **Lundi 6 décembre** : Mieux communiquer avec ses proches, apaiser les tensions.

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

Ateliers de sophrologie

Cycle de 8 ateliers de sophrologie, à destination des proches aidants, pour prendre du temps pour soi, pour respirer, se faire du bien pour pouvoir donner encore ; pour revenir à soi et à son propre corps pour retrouver des ressources ; pour prendre soin de ses propres émotions : évacuer la colère, la tristesse, les peurs et la culpabilité ; prendre le recul et le lâcher-prise nécessaires pour prendre les bonnes décisions et entrevoir un avenir plus serein...

- **Réunion de présentation le vendredi 10 décembre à 14h30** à Cesson-Sévigné (locaux du CLIC) ;
- **Début des ateliers le vendredi 14 janvier 2022, le vendredi après-midi, de 14h30 à 16h.**

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

« Albane, Paul, Françoise et tous les autres »

Débat théâtral composé de deux courtes scènes de 20 minutes qui seront chacune suivie d'un échange entre le public et des personnes ressources sur la place et le rôle des aidants.

« Christine et Albane, deux sœurs, s'occupent chaque jour, depuis plusieurs mois, de leur mère qui vit encore chez elle malgré une perte d'autonomie importante. La maladie prend de plus en plus de place, tout tourne autour d'elle, tout est organisé en fonction d'elle... » ;
« Paul, encore jeune, commence à souffrir de troubles cognitifs, les mots s'échappent quelquefois, les gestes sont moins sûrs... Françoise est à ses côtés dans ces moments d'inquiétude : le diagnostic, les interrogations sur l'évolution de la maladie, le sentiment d'injustice... »

■ **Mardi 7 décembre à 14h30**

Epi Condorcet, 10 rue François Mitterrand – Saint Jacques de la Lande

Nombre de places limitées - Informations et inscriptions :
CLIC Alli'âges - 02 99 77 35 13



CLIC Alli'âges

Centre Local d'Information
et de Coordination

☎ 02 99 77 35 13

✉ accueil@clic-alliages.fr
2 Bis mail de Bourgchevreuil
35510 Cesson-Sévigné



Aout 2021
Ne pas jeter sur la voie publique



Programme d'actions

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

Septembre à décembre 2021

Avec le soutien financier



Ce programme d'actions 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.

Les actions se dérouleront avec application des règles sanitaires en vigueur. Elles pourront être adaptées, voire annulées, en fonction de l'évolution de ces règles.

Afin de vous accueillir dans les meilleures conditions, l'inscription préalable aux actions est exigée et le pass sanitaire vous sera demandé.

« Mon dos et moi »



Ce programme est composé d'une réunion d'information et d'un cycle de 3 ateliers, afin de bénéficier de conseils permettant de mieux comprendre le fonctionnement du dos et d'adopter les bons gestes dans les activités de la vie quotidienne.

■ Réunion d'information le jeudi 09 septembre à 14h

Salle des Marelles, Place des Marelles à Chantepie

■ Ateliers organisés à partir du 23 septembre, les jeudis de 14h à 16h (jeudis 23 et 30.09 ; jeudi 14.10).

Informations et inscriptions : IFPEK au 02.85.29.04.47 ou mail : s.autrel@ifpek.org

« Le Numérique »



Ce programme est composé d'une réunion d'information et d'un cycle d'ateliers, permettant de se familiariser avec les outils informatiques et les démarches numériques.

■ Réunion d'information le lundi 13 septembre à 14h

Salle Victor Basch, sous la mairie à Chartres-de-Bretagne

■ Ateliers organisés à partir de la semaine suivante.

Informations et inscriptions : ASEPT Bretagne – 02 99 01 81 81

« L'équilibre est dans le pied »



Ce programme est composé d'une réunion d'information et d'un cycle de 3 ateliers, permettant de bénéficier de conseils pratiques sur la santé du pied, son importance dans le maintien de l'équilibre statique et dynamique.

■ Réunion d'information Vendredi 17 septembre à 10h
Espace René CASSIN (rue des Platanes) à Thorigné-Fouillard

■ Ateliers organisés les vendredis 8, 15 et 22 octobre 2021 de 10h à 12h.

Informations et inscriptions : IFPEK au 02.85.29.04.47 ou mail : s.autrel@ifpek.org

« La Nutrition »



L'action se décline en 2 temps :

- une conférence délivrant des conseils et astuces pour une alimentation saine et adaptée à ses besoins ;
- un atelier de 6 séances pour ceux qui souhaitent approfondir la démarche.

■ Conférence : Lundi 27 septembre de 9h30 à 11h ou de 11h15 à 12h30

Salle de la Coudette, 17 rue du Presbytère à Bourgbarré

■ Ateliers à partir du mois d'octobre

Informations et inscriptions : CCAS 02 99 57 73 41 ou auprès de Sophie, le vendredi matin de 10h à 12h, au 02 23 05 02 73

« La Mémoire »



Ce programme est composé d'une réunion d'information et d'un cycle de 10 séances ayant pour objectif d'entretenir sa mémoire avec des applications et des situations de la vie quotidienne.

■ Réunion d'information :

Vendredi 15 octobre à 14h - Complexe Albert Camus à Domloup

■ Ateliers hebdomadaires à partir du 12 novembre

Informations et inscriptions : ASEPT Bretagne
02 99 01 81 81

« L'équilibre »



Ce programme est composé d'une réunion d'information et d'un cycle de 10 séances ayant pour objectifs de travailler l'équilibre, apprendre à se relever après une chute...

■ Conférence : Mardi 19 octobre, à 14h salle de l'espace citoyen, 1 place Waltrop à Cesson-Sévigné

■ Ateliers hebdomadaires à partir du mois de novembre

Informations et inscriptions : Kiné Ouest Prévention – 02 96 58 09 02

« J'habite mon temps » Mon logement vieillit et moi aussi

Cette pièce de théâtre originale abordera, de manière ludique et amusante, les questions liées à l'adaptation du logement, aux aides et services permettant de favoriser le maintien à domicile, aux différentes solutions d'hébergement...

■ Lundi 11 octobre à 13h30

Salle des fêtes de la Chalotais, allée de la Chalotais à Vern-Sur-Seiche

Informations auprès du CLIC All'âges
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, ces 5 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.

■ Ateliers à partir du lundi 8 novembre, au Centre des marais à Vern-sur-Seiche, à 9h30.

Informations et inscriptions : Lucie Gardrel de SOLIHA
02 99 79 79 33

« AVC, parlons-en ! »

Cette réunion d'information, animée par un neurologue de l'association AVC 35, vous permettra de mieux comprendre ce qu'est un accident vasculaire cérébral, en identifier les premiers signes pour savoir comment réagir, comprendre les facteurs de risque et mieux les prévenir.

Des professionnels formés seront présents pour répondre à vos questions.

■ Conférence le 9 novembre à 20h, Salle du Zéphyr à Chateaugiron

Informations auprès du CLIC All'âges - 02 99 77 35 13