

Le sommeil



Conférence « Le sommeil, mieux le comprendre pour mieux le gérer »

Cette conférence a pour objectif de mieux comprendre les mécanismes du sommeil, les effets de l'âge et les signes avérés d'un mauvais sommeil. C'est aussi l'occasion de partager des expériences avec d'autres participants et de connaître les conseils et les techniques pour garder un sommeil récupérateur.

■ Mardi 22 février 2022, de 10h à 12h, salle Solidor à Vern-sur-Seiche

Ateliers organisés à partir du 01^{er} Mars, le mardi matin de 10h à 12h, sur inscription prises lors de la conférence.

Informations : Mairie de Vern-sur-Seiche - 02 99 04 82 04

Les gestes de premiers secours

Atelier de 2h, pour sensibiliser aux gestes qui sauvent : avoir les bons réflexes pour protéger/alerter/secourir ; arrêter une hémorragie, apprendre à faire un massage cardiaque et utiliser un défibrillateur.

En partenariat avec l'Union Départementale des Sapeurs-Pompiers 35

■ Atelier le mardi 1^{er} mars de 10h à 12h

Salle n°3 de l'espace Louis Texier à Noyal-Châtillon-sur-Seiche

Nombre de places limité - Information et inscriptions : CCAS de Noyal-Châtillon-sur-Seiche au 02 99 05 20 14

■ Atelier le vendredi 25 mars de 10h à 12h

Archipel Salle Claude Nougaro 1, Bd du Commandant Cousteau à Laillé

Nombre de places limité - Information et inscriptions : CCAS de Laillé 02 99 42 37 63

La conduite automobile

Conférences et ateliers pratiques animés par la Prévention routière pour aborder différents thèmes : remise à niveau du code de la route, santé et médicaments, comment remplir un constat amiable...

En partenariat avec la Prévention routière 35

■ Mercredi 02 mars 2022, espace Beausoleil à Pont-Péan

Conférence la matin et ateliers l'après-midi

Information et inscriptions : CCAS / mairie de Pont-Péan 02 99 52 41 70

■ Lundi 21 mars 2022, de 14h à 17h, Salle de la mairie à Brécé (6 rue de Rennes)

Information – Mairie de Brécé 02 99 00 10 09



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

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.



CLIC Alli'âges

Centre Local d'Information
et de Coordination

Les rendez-vous du bien vieillir

janvier 2022

Ne pas jeter sur la voie publique



Programme d'actions

de prévention de la perte d'autonomie

et de soutien aux aidants

Janvier à Mars 2022

Avec le soutien financier



Equilibre



Ce programme est composé d'une **réunion d'information** et d'un cycle de **12 séances** ayant pour objectifs de travailler l'équilibre, prévenir les chutes, apprendre à se relever...

- **Conférence** : Lundi 10 janvier, à 14h salle Huberdière, 41 Boulevard de la Gare à Corps-Nuds
- **Ateliers hebdomadaires** à partir du 17 janvier 2022, à 14h.

Informations : Kiné Ouest Prévention – 02 96 58 09 02

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 **lundi 21 février, de 10h à 12h** ; les ateliers les **lundi 7, 14 et 21 mars, de 10h à 12h**, salle du Kiosque à Chantepie.

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

Activités physiques adaptées



Cet atelier a pour but de limiter les effets du vieillissement sur la mobilité et prévenir l'apparition de maladies chroniques, d'améliorer la condition physique, les capacités cardio-respiratoires, la souplesse articulaire et d'encourager les personnes à pratiquer une activité physique adaptée de façon pérenne et régulière.

- **Réunion d'information** : **jeudi 24 février à 11h**
Au sein de la Maison Hélène à Thorigné-Fouillard
- **Ateliers organisés** à partir du 3 Mars le jeudi de 11h à 12h30

Réservé aux résidents de la maison Hélène

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 pourra être demandée et le pass sanitaire sera exigé.



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 du Kiosque à Chantepie

- **Lundi 17 janvier 2022** : La collaboration entre les aidants et les professionnels
- **Lundi 21 février** : Aider un proche au quotidien, entre amour et devoir
- **Lundi 14 mars** : L'entrée en institution : quelle place pour les aidants ?
- **Lundi 4 avril** : Mon proche aidé peut-il encore entendre la vérité ?
- **Lundi 16 mai** : Les premiers pas de l'aidant
- **Lundi 20 juin** : Organiser un temps pour vous

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

Formation des aidants

Cycle de 4 ateliers thématiques, afin de mieux comprendre les maladies neurodégénératives, comme la maladie d'Alzheimer, et ainsi savoir comment accompagner son proche au quotidien.

- **4 séances les jeudis après-midi** : 24 février, 03 mars, 10 mars et 17 mars 2022.
Salle du Kiosque à Chantepie

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

« Je suis l'autre »

Plusieurs saynètes seront proposées par la Compagnie de théâtre Ergatica, suivies d'échanges entre le public et des professionnels. Les ressources sur le rôle des aidants et les services qui peuvent les soutenir.

- **Mardi 17 Mars à 14h30**
Salle de la Visitation – Rennes

En partenariat avec les CLIC du Pays de Rennes et l'IRCEM
En cours d'organisation

« Aidants-aidés

Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre »

Débat théâtral composé de deux courtes scènes de 20 minutes qui seront chacune suivie d'un échange entre le public et des professionnels. Les 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 25 Février à 14h30**
Salle des Etoiles – Piré-Chancé

Pour toute information, contacter le CCAS des communes du Pays de Chateaugiron :
Chateaugiron : 02 99 37 76 45
Domloup : 02 99 37 42 09
Noyal-sur-Vilaine : 02 99 04 13 18
Piré-Chancé : 02 99 44 41 54
Servon-sur-Vilaine : 02 99 04 24 48