

# Les rendez-vous du bien vieillir du CLIC Alli'âges



Illustration : @Wall.Lilo

**Programme d'actions de prévention de la perte  
d'autonomie et de soutien aux aidants  
Septembre à décembre 2022**

# Le soutien aux aidants

## 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 :

- Comprendre les troubles cognitifs pour mieux s'adapter ;
- Comment accompagner au quotidien ? ;
- Quelles sont les différentes aides possibles ? ;
- Ressources et limites de l'aidant familial.

■ **4 séances thématiques les jeudis après-midi : 15, 22 et 29 septembre et le 06 octobre 2022, de 14h à 17h.**

Salle du Kiosque à Chantepie (10 avenue des Méliettes)

*Informations et inscription auprès du CLIC Alli'âges : 02 99 77 35 13*

## Cycle 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 d'information le vendredi 23 septembre, 14h30-16h**

■ **8 séances les vendredi après-midi : 30 septembre, 7, 14 et 21 octobre ; 18 et 25 novembre ; 2 et 9 décembre.**

Dans les locaux du CLIC Alli'âges, 2bis mail de Bourgchevreuil à Cesson-Sévigné

*Informations et inscription auprès du CLIC Alli'âges : 02 99 77 35 13*

## **Ateliers « Aide aux aidants : prendre soin de soi malgré les difficultés »**

Ce programme est composé d'une conférence ouverte à tous, pour s'informer sur les enjeux de santé des aidants, s'informer sur les aides extérieures et mieux les accepter... Elle est suivie d'un cycle de 8 ateliers, en groupe restreint, abordant différents thèmes : comment être soi-même accompagné quand on est aidant, apprendre à s'accorder des pauses en comprenant l'importance...

■ **Réunion d'information le mardi 15 novembre, de 14h à 16h** à la Maison Hubertine Auclert (9 rue Jean Pont à Saint-Jacques-de-la-Lande)

■ **8 ateliers** à partir du **29 novembre**, les mardis après-midis.

*En partenariat avec la commune de St-Jacques-de-la-Lande et Brain'up*  
*Informations complémentaires auprès du CCAS de St-Jacques-de-la-Lande : 02.99.29.75.56 ou [ccas@st-jacques.fr](mailto:ccas@st-jacques.fr)*

## **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 (10 avenue des Méliettes)

■ **Lundi 19 septembre 2022 : comment j'accepte que mon logement soit réaménagé ?**

■ **Lundi 10 octobre : Mon proche refuse les aides extérieures**


■ **Lundi 21 novembre : comment gérer ses émotions ?**

■ **Lundi 12 décembre : les fêtes de fin d'année – partageons un goûter ensemble.**

Informations et inscription auprès du CLIC

Alli'âges : 02 99 77 35 13

Est considérée 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...).



Les actions de  
prévention de  
nos  
partenaires

Le **Centre de prévention Agirc-Arrco** propose des bilans de santé individuels à destination des personnes à partir de 50 ans, qui consistent en une évaluation médico-psycho-sociale d'une durée de 2 heures réalisée par un psychologue et un médecin, spécialistes de l'avancée en âge, et composée de deux entretiens individuels consécutifs d'1 heure chacun.

Dans le cadre d'une situation d'aide à un proche en perte d'autonomie, avec une maladie au stade débutant à modéré, ces entretiens individuels approfondis dans le même temps horaire permettent d'apprécier la santé globale de l'aidant et l'impact de la relation d'aide sur sa santé avec une approche globale de la santé et de l'autonomie du proche aidé, ses difficultés, ses ressources et ses besoins. 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 inhérents à cette situation. Dans une relation d'aide à un proche, on se pose souvent des questions : je fais pour mon proche, mais jusqu'où ? quelle est la limite de mon aide ? est-ce que je fais trop ? ou trop peu ? comment lui laisser une autonomie tout en veillant à sa sécurité ? Venez en parler avec nos spécialistes. Ces bilans de santé se réalisent sur la même tranche horaire pour l'aidant et son proche et sont accessibles que l'aidant soit ou non allocataire d'une caisse (par l'action sociale Agirc Arrco de la caisse de l'aidé). Ces bilans peuvent être réalisés sans son proche.

**Vous souhaitez vous inscrire pour un bilan de prévention santé aidant ?**

Rendez-vous sur notre site Internet [www.centredprevention.com](http://www.centredprevention.com) rubrique faire un bilan ou sur Doctolib en recherchant le centre de prévention AGIRC ARRCO de Rennes. Vous pouvez également nous contacter au mail à [contact@cpbvaarennes.fr](mailto:contact@cpbvaarennes.fr) ou par téléphone au **02 99 92 25 25**.

# L'activité physique adaptée

## Ateliers « Equilibre »

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

■ Conférence **le jeudi 22 septembre, de 9h30 à 10h30**

Salle 3 de l'Espace Louis Texier à Noyal-Châtillon-sur-Seiche

■ Ateliers hebdomadaires à partir de la semaine suivante, **le jeudi matin aux mêmes horaires**

*Action en partenariat avec l'association SAPARMAN*

*Informations auprès du CCAS de Noyal-Châtillon-sur-Seiche : 02. 99.05.20.14 ou [social@ville-noyal-chatillon.fr](mailto:social@ville-noyal-chatillon.fr)*

## Ateliers « Equilibre »

Ce programme est composé d'une réunion d'information et d'un cycle de 15 séances ayant pour objectif de travailler l'équilibre, prévenir les chutes, apprendre à se relever...

■ Conférence **le mardi 27 septembre, à 14h30 ;**

■ Ateliers hebdomadaires d'une heure, à partir du **lundi 10 octobre, de 15h45 à 16h45**

L'Archipel, Salle Claude Nougaro, Bd du Commandant Cousteau à Laillé

*Action en partenariat avec l'association SIEL BLEU*

*Pour toute Information, contacter Mme Fanny DENIEL (association SIEL BLEU) au 06 98 44 64 13*

**D'autres ateliers  
d'activité  
physique adaptée  
auront lieu au 1<sup>er</sup>  
trimestre 2023 !**

## Ateliers « Mon dos et moi »

Ce programme est composé d'une **réunion d'information** et d'un cycle de **3 ateliers**, délivrant des 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 **vendredi 07 octobre, de 14h à 16h**

Ar Miltamm, 2 rue St Martin à Servon-sur-Vilaine

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

- Les ateliers seront organisés à partir du **vendredi 21 octobre, de 14h à 16h** (vendredi 21 octobre et les vendredis 18 et 25 novembre).

*Action en partenariat avec l'IFPEK*

*Informations et inscription auprès du CCAS de Servon-sur-Vilaine : 02. 99. 04. 24. 48*



# L'adaptation du logement

## « J'habite mon temps »

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 lorsque celui-ci n'est plus possible...

■ **Mardi 15 novembre à 14h** à l'auditorium du Pont des Arts à Cesson-Sévigné  
Un forum, présentant différents types d'habitat, sera également organisé à cette occasion.

*Action en partenariat avec la troupe Quidam Théâtre et les communes d'Acigné, Cesson-Sévigné et Thorigné-Fouillard.*

*Informations auprès du CCAS de Cesson-Sévigné : 02 99 83 52 31*

## Ateliers « Bien chez soi »

Aides techniques, aménagement du logement, aides financières, découvrez comment rendre votre habitat facile à vivre, sans bouleverser vos habitudes. Ces 4 ateliers alternent entre échanges entre participant.e.s, 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 28 novembre, de 14h à 16h**, salle de l'Espace citoyen à Cesson-Sévigné (1 place Waltrop).

*Action en partenariat avec l'IFPEK et la commune de Cesson-Sévigné.*

*Informations auprès du CCAS de Cesson-Sévigné : 02 99 83 52 31*



# L'accès au numérique

## Ateliers « Numérique »

Ce programme est composé d'une **réunion d'information** et d'un cycle de 8 **ateliers**, permettant de se familiariser avec les outils informatiques et les démarches numériques.

■ **Réunion publique de présentation le jeudi 22 septembre à 14h**

Salle d'animation de la résidence Orgéria

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

■ Les ateliers seront organisés à partir de la semaine suivante et auront lieu le jeudi après-midi, de 14h à 16h30, dans les mêmes locaux.

*En partenariat avec l'ASEPT Bretagne*

*Informations et inscriptions auprès de la mairie d'Orgères : 02. 99. 05. 70. 10*

Et, tout au long de l'année, le CLIC propose un  
« **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, dans le cadre de démarches numériques, à être autonome dans la gestion administrative ultérieure. 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...),
- Créer un compte France Connect,
- Etre aidé dans des démarches concrètes (renouvellement de la carte d'identité, carte vitale...).

*Pour toute information ou demande d'accompagnement, contacter le travailleur social : 06 03 61 05 61 – [ada.clips@gmail.com](mailto:ada.clips@gmail.com)*



## Ateliers « Mémoire »

Ce programme est composé d'une **réunion d'information** et d'un 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 publique de présentation** à l'automne 2022

*Date et lieu à confirmer*

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

■ Les ateliers seront organisés après la réunion publique.

*En partenariat avec l'association Brain'up*

*Informations et inscriptions auprès de la mairie de Pont-Péan : 02. 99. 52. 41. 70*



## Autres thématiques

### Ateliers « Bien vivre sa retraite »

Ce programme est composé d'une **réunion d'information** et d'un cycle de **6 ateliers**, permettant de s'informer sur l'importance de la prévention en santé, autour de différentes thématiques, telles que l'alimentation, le sommeil, la mémoire, l'aménagement du logement ...

■ Réunion publique de présentation le **mardi 04 octobre, de 10h à 12h.**

Salle de la Huberdière, 41 bd de la gare à Corps-Nuds

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

■ Les ateliers seront organisés après la réunion publique, sur ce même créneau les mardis matin de 10h à 12h.

*En partenariat avec Brain' up*

*Informations et inscriptions auprès de la mairie de Corps-Nuds : 02. 99. 44. 00. 11*

*ou [mairie@corps-nuds.fr](mailto:mairie@corps-nuds.fr)*

### « 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 vendredi 14 octobre, de 10h à 12h**

Salle du Clos St Jean (derrière l'église), Domloup

*Nombre de places limité - Information et inscription auprès du CCAS de Domloup :*

*02. 99. 37. 75. 59*

## « La conduite automobile : sécurité et sérénité au volant »

Conférence et ateliers pratiques pour aborder différents thèmes : remise à niveau du code de la route, l'utilisation des ronds-points, santé et médicaments, comment remplir un constat amiable...

*En partenariat avec la Prévention routière 35 et les communes d'Acigné, Cesson-Sévigné et Thorigné-Fouillard*

■ **Mercredi 17 novembre 2022**, salle de l'Eclat à Thorigné-Fouillard  
Conférence la matin (9h30-12h) et ateliers l'après-midi (14h-17h) - *Accueil à partir de 9h.*

*Information et possibilité d'inscription auprès des CCAS des communes organisatrices :*

*Acigné : 02 99 04 30 00 ;*

*Cesson-Sévigné : 02 99 83 52 31 ;*

*Thorigné-Fouillard : 02 99 04 54 54.*



## Les actions de prévention de nos partenaires



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/>

---

### Octobre 2022 :

La « *semaine bleue* », organisée du 03 au 09 octobre 2022, est une semaine thématique nationale pendant laquelle de nombreuses actions de prévention et d'information sont organisées, à destination des personnes âgées de 60 ans et plus.

Le thème de cette édition : « **Changeons notre regard sur les aînés, Brisons les idées reçues** ».

Beaucoup de partenaires se mobilisent à cette occasion : **n'hésitez pas à contacter votre mairie pour vous informer des actions proposées près de chez vous !**



Les actions de  
prévention de  
nos partenaires

**Novembre 2022 :**

**Les communes d'Acigné, Cesson-Sévigné et Thorigné-Fouillard organisent, du 14 au 18 novembre 2022, une semaine d'information, composée de différents temps forts, dont :**

**Café Séniors consommateurs**, en partenariat avec la Maison de la Consommation et de l'environnement (MCE) : ces temps d'échanges permettront de lutter contre le démarchage abusif, s'informer sur les risques liés aux achats en ligne ou lors de salons... L'objectif est de rester un « conso'acteur » pour mieux consommer ;

**Osez le numérique !** : Forum permettant d'échanger et se rassurer sur ses pratiques numériques, en luttant contre les appréhensions de chacun, d'acquérir des compétences, de mieux repérer les lieux ressources, accompagnant les personnes qui le souhaitent dans les pratiques numériques (loisirs, démarches administratives...), en toute sécurité.

*En cours d'organisation*

*Pour toute information concernant ces actions, merci de contacter le CCAS de l'une des trois communes - Acigné : 02 99 04 30 00 ; Cesson-Sévigné : 02 99 83 52 31 ; Thorigné-Fouillard : 02 99 04 54 54.*

**Semaine d'information sur le handicap et la prévention de la perte d'autonomie**, organisée par la commune de Bourgbarré et de nombreux partenaires, du 14 au 20 novembre.

*Programme en cours de finalisation : pour tout renseignement, contacter le CCAS au 02 99 57 66 96.*



**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](mailto:accueil@clic-alliages.fr)

Ou par courrier : 2bis mail de Bourgneuf 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**.



Juillet 2022 – ne pas jeter sur la voie publique

Pour tout complément d'information, n'hésitez pas à solliciter le  
CLIC Alli'âges : 02 99 77 35 13 / [accueil@clic-alliages.fr](mailto:accueil@clic-alliages.fr)  
2 bis mail de Bourgchevreuil 35 510 CESSON-SEVIGNE  
Retrouvez-nous également sur Facebook !

Avec le soutien financier de nos partenaires :

