

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



**Programme d'actions de prévention de la perte  
d'autonomie et de soutien aux aidants  
Janvier à Mars 2023**

# 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 : 02,09,16 et 23 mars 2023, de 14h à 17h.**

Salle du Kiosque à Chantepie (10 avenue des Méliettes)

*Informations et inscription : 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...).

## 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 16 janvier 2023 : Que signifie être aidant ?**
- **Lundi 27 février : Vie affective, intimité et sexualité**
- **Lundi 13 mars : Moi aussi je vieillis**
- **Lundi 03 avril : L'importance de prendre soin de soi**
- **Lundi 15 mai : Début du printemps, prenons l'air ensemble**
- **Lundi 19 juin : Les vacances, pour les autres ?**

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

### **« Albane, Paul, Françoise et tous les autres »** ***Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre***


Débat théâtral composé de deux courtes scènes de 20 minutes chacune, qui seront suivies d'un échange entre le public et les professionnels 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... »

#### **■ Le mardi 7 février à 14h**

Salle des fêtes / Complexe sportif - Rue des sports à Orgères

Accès libre - *Informations auprès du CLIC Alli'âges - 02 99 77 35 13*



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.centredeprevention.com](http://www.centredeprevention.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 11 séances** ayant pour objectif de travailler l'équilibre, prévenir les chutes, apprendre à se relever...

■ Conférence **le lundi 09 janvier, de 15h à 16h**

Salle Victor Basch (4 place René Cassin, accès par l'arrière du bâtiment de la mairie) à Chartres de Bretagne - accès libre, sans inscription

■ Ateliers hebdomadaires, sur inscription lors de la réunion publique, à partir de la semaine suivante, **le lundi après-midi aux mêmes horaires et au même endroit**

*Action en partenariat avec l'association ACTIMUT*

*Informations auprès du CCAS : 02. 37 18 47 00*

## Ateliers « Activité physique adaptée »

Ce programme est composé d'une **réunion d'information** et d'un **cycle de 11 séances** ayant pour objectif de travailler l'équilibre, prévenir les chutes, apprendre à se relever...

■ Conférence **le lundi 09 janvier, de 16h15 à 17h15**

Salle Escale (13 place du Vert Buisson) à Bruz - accès libre, sans inscription

■ Ateliers hebdomadaires, sur inscription lors de la réunion publique, à partir de la semaine suivante, **le lundi après-midi aux mêmes horaires et au même endroit**

*Action en partenariat avec l'association ACTIMUT*

*Informations auprès du CCAS : 06 42 16 78 87*



Pour répondre à la problématique des chutes des personnes âgées, le ministère des solidarités et de la santé et la ministre déléguée chargée de l'autonomie, ont lancé un plan national triennal antichute ayant pour objectif la réduction de 20% des chutes mortelles ou invalidantes des personnes de 65 ans et plus d'ici 2024.

Dans le cadre de ses missions, la Maison Sport Santé PATIS F'ORM propose déjà des programmes personnalisés auprès de personnes en situation de handicap, atteintes de pathologies chroniques ou à forte sédentarité. Une action en faveur des séniors fragiles est également prévue et se met en place en cohérence avec l'axe 4 du plan national antichute privilégiant le recours à l'Activité Physique Adaptée.

Ce nouveau programme de prise en charge se déclinera en différentes étapes :

- 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

ou ligne directe : M. C. FRANCOIS

Professeur APA

06 02.15.59.40





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, 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 : 06 03 61 05 61 – [ada.clics@gmail.com](mailto:ada.clics@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** le 23 janvier, de 14h30 à 16h30  
*Espace Louis Texier – 10 rue de Vern à Noyal-Châtillon-sur-Seiche - accès libre, sans inscription*
- Les ateliers, sur inscription lors de la réunion publique, seront organisés à partir de la semaine suivante, soit le 30 janvier 2023, les lundis après-midis, de 14h30 à 16h30.

*En partenariat avec l'association Brain up*

*Informations et inscriptions : Mairie de Noyal-Châtillon-sur-Seiche : 02 99 05 20 14 ou par mail [social@ville-noyal-chatillon.fr](mailto:social@ville-noyal-chatillon.fr)*





# La Nutrition

## Ateliers « Nutrition »

Ce programme est composé d'une **réunion d'information** et d'un cycle de **6 ateliers**, permettant d'obtenir des conseils et astuces pour une alimentation saine et adaptée à ses besoins.

■ **Réunion publique le jeudi 19 janvier, de 14h à 16h**

Salle du Conseil Municipal de Pont-Péan – accès libre, sans inscription

■ Les ateliers, sur inscription lors de la réunion publique, seront organisés après la réunion, à partir du 26 janvier, de 14h à 16h, au même endroit.

*En partenariat avec l'association Brain up*

*Informations et inscriptions : Mairie de Pont-Péan – 02 99 52 41 70.*

## « Santé bucco-dentaire »

Atelier d'1h30, animé par un chirurgien-dentiste de l'UFSBD, permettant d'informer sur l'importance de l'hygiène bucco-dentaire, l'impact sur la santé générale et apport de connaissance sur les méthodes de brossage adaptées à l'avancée en âge. Un temps d'échanges et de réponse aux questions de chacun sera également proposé.

■ **Atelier le mardi 14 février, à partir de 14h**

salle du Tilleul, 1 Rue de Domloup à Nouvoitou

En partenariat avec l'Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire

*Nombre de places limité*

*Information et inscription : CCAS de Nouvoitou - 02 99 37 65 22*

# Le Sommeil

## Ateliers « sommeil » : Mieux le comprendre pour mieux le gérer

Ce programme est composé **d'une réunion d'information** et d'un 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. C'est aussi l'occasion de partager des expériences avec d'autres participants et de connaître les conseils et techniques pour garder un sommeil récupérateur.

■ **Réunion publique de présentation** le mardi 31 janvier 2023, de 14h à 16h  
Salle de l'espace citoyen - place Waltrop à Cesson-Sévigné - accès libre, sans inscription

■ **Les ateliers**, sur inscription lors de la réunion publique, seront organisés à partir de la semaine suivante, les mardis après-midi, de 14h à 16h, au même endroit.

*En partenariat avec l'association Brain up*

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

# L'adaptation du logement

## 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 en cours de programmation

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

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



## Autres thématiques

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

Conférence pour aborder différents thèmes : remise à niveau du code de la route, l'utilisation des ronds-points...

*En partenariat avec la Prévention routière 35*

■ **Lundi 06 février 2023, de 14h à 17h, salle du Verger à Saint-Erblon (1 rue du Verger)**

**Conférence**

*Accueil à partir de 13h30*

*Information auprès du CLIC Alli'âges : 02 99 77 35 13*

### « 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 jeudi 9 mars, de 14h à 16h**

**Salle du Conseil Municipal, Saint-Armel**

*Nombre de places limité –*

*Information et inscription : CCAS de Saint-Armel - 02 99 62 71 58*

## 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/>

---

13 CLIC existent en Ile-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](mailto: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**.



Décembre 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 :

