

**Les rendez-vous
du
Bien Vieillir du CLIC Alli'âges**

60 ans et +

Gratuit



Septembre 2023 à janvier 2024

L'activité physique adaptée

Ateliers « Activité physique adaptée »

Cycle de 12 séances ayant pour objectif de travailler l'équilibre, prévenir les chutes, apprendre à se relever

Servon-sur Vilaine :

- Réunion d'information le mardi 19 septembre 2023 à 14h
Maison Hélène, 1 rue de Bréhat
Accès libre, sans inscription
- Les inscriptions auront lieu lors de la réunion d'information.
Les ateliers seront organisés, les **lundis de 14h à 15h30**, à partir du lundi 29 septembre 2023.

Informations auprès du CCAS : 02.99.04.24.48.



Le soutien aux aidants

Formation des aidants

Cycle de 5 ateliers, afin de mieux comprendre les **maladies neurodégénératives** (comme la maladie d'**Alzheimer**) et ainsi savoir comment accompagner son proche au quotidien :

Cesson-Sévigné :

Jeudi 14 septembre 2023 :

- Connaissance de la maladie d'Alzheimer et de ses manifestations

Jeudi 21 septembre 2023 :

- Comment mieux communiquer pour maintenir une relation apaisée ?

Jeudi 28 septembre 2023 :

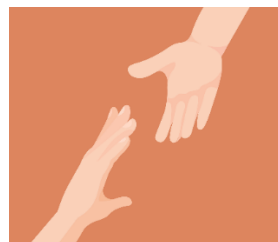
- Comment accompagner au quotidien ?

Jeudi 05 octobre 2023 :

- Quelles sont les différentes aides possibles ?

Jeudi 12 octobre 2023 :

- Ressources et limites de l'aidant



Au CLIC Alli'âges, 2 bis mail de Bourgchevreuil, **de 14h à 17h**

Informations et inscription :

CLIC Alli'âges : 02 99 77 35 13

**Vous accompagnez un proche malade,
en situation de handicap
ou dépendant ?**

Le café des aidants

Un temps et un espace d'informations, de rencontres et d'échanges ouvert aux proches aidants, avec une thématique différente chaque mois :

Chantepie :

Lundi 11 septembre 2023 :

- On a l'impression qu'on en fait jamais assez !

Lundi 16 octobre 2023 :

- S'autoriser à déconnecter

Lundi 13 novembre 2023 :

- Quand l'autre dit qu'il veut mourir

Lundi 18 décembre 2023 :

- Fêtes de fin d'année, partageons un gouter ensemble

De 14h30 à 16h – Salle du Kiosque, 10 avenue des Méliettes

Informations auprès du CLIC All'âges - 02 99 77 35 13 (sans inscription)

Rennes :

Jeudi 7 septembre 2023 14h30-16h :

- A la découverte des propositions de rentrée pour les aidants

Mardi 19 septembre 2023 14h-15h30

- Être aidant.e, qu'attendons-nous de la famille ?

CLIC de Rennes, inscription au 02 23 62 21 45



Bilan de santé pour les proches aidants

Est-ce que
j'en fais
trop ?



Quelle est la
limite de
mon aide ?

Vous accompagnez un proche en perte d'autonomie et avez plus de 50 ans ?

Vous pouvez établir un bilan de santé. 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 liés à cette situation. Ces bilans peuvent être réalisés avec ou sans son proche.

www.centreprevention.com rubrique faire un bilan ou sur Doctolib en recherchant le centre de prévention AGIRC ARRCO de Rennes ou contact@cpbvaareennes.fr - 02 99 92 25 25.

Une bulle de répit pour prendre soin de soi

Rennes :

Une bulle de sophrologie

Les lundis 18 septembre, 02 et 16 octobre 14h30-16h

Relaxation et Vitalité (séance de découverte)

Mercredi 18 octobre 14h30-16h

Atelier ludique pour lâcher prise 14h-16h30

Les jeudi 21 septembre, 19 octobre, 16 novembre

CLIC de Rennes, inscription au 02 23 62 21 45



La prévention des chutes



Les actions
de prévention
de nos
partenaires

La Maison Sport Santé PATIS F'ORM, propose des programmes personnalisés auprès de personnes en situation de handicap, atteintes de pathologies chroniques ou à forte sédentarité :

- 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



Théâtre- Débat



« Chutes alors ! »

Deux actrices dans leur rôle de charmantes guides, aborderont avec humour les thématiques des chutes et de l'adaptation du logement de façon ludique et poétique.

Les textes sont rédigés à partir de témoignages de personnes concernées et de documentations.

Saint Jacques de la Lande :

Mardi 3 octobre 2023 à 9h30,
Salle des lumières, EPI Condorcet 10 Cr François
Mitterrand,

Compagnie Théâtrale QUIDAM et animation par SOLIHA-
Entrée gratuite sur **inscription** : 02 99 29 75 30,
ccas@st-jacques.fr

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.

Cycle de 4 ateliers : échanges entre participants, découvertes pour partager les expériences/difficultés de chacun, apprendre les bons comportements à adopter, avoir des informations sur des cas pratiques...

Saint Jacques de la Lande :

Les ateliers seront organisés, les **jeudis de 10h à 12h**, à partir du 04 janvier 2024.

Inscription : 02 99 29 75 30, ccas@st-jacques.fr



Bien vivre sa retraite

Cycle de 6 séances pour apprendre à préserver votre capital santé et votre autonomie.

Saint Jacques de la Lande :

Réunion d'information : Accès libre, sans inscription, le mardi 10 octobre à 9h30,
EPI Condorcet, salle Montesquieu, 10 Cr François Mitterrand

Les ateliers seront organisés, les mardis de 9h30 à 12h, à partir du 17 octobre 2023. Inscription lors de la réunion d'information.

Informations : 02 99 29 75 30, ccas@st-jacques.fr

« Ateliers numériques »

Cycle de 8 ateliers collectif, pour découvrir le numérique et apprendre à utiliser les outils

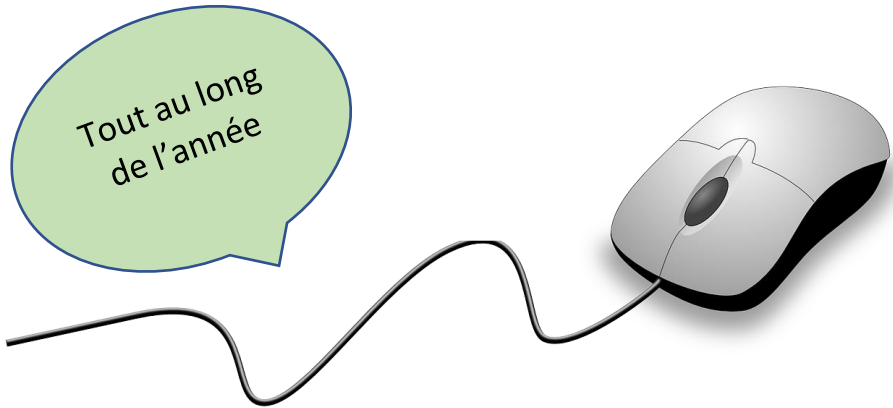
Domloup:

Réunion d'information : Accès libre, sans inscription, le jeudi 12 octobre, à 9h30

Les ateliers seront organisés, les jeudis de 9h30 à 12h, à partir du jeudi 19 octobre. Inscription lors de la réunion d'information.

*Se renseigner auprès de la mairie pour connaître la salle
Mairie : 02 99 37 42 09*





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 à être autonome dans la gestion administrative.

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...),
- Savoir se connecter via France Connect,
- Etre aidé dans des démarches concrètes (renouvellement de la carte d'identité, carte vitale...).

Information ou demande d'accompagnement : 06 03 61 05 61, ada.clics@gmail.com

La Mémoire

Ateliers « Mémoire »

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.

A Bourgbarré :

Réunion d'information : Accès libre, sans inscription, le mardi 3 octobre à 10h,
Salle des dômes de lise (salle de la flume)

Les ateliers seront organisés, les mardis de 10h à 12h, à partir du 10 octobre. Inscription lors de la réunion d'information.

Informations: 02.90.09.35.91 ou 06.13.06.31.42,
anim.seniors@bourgbarre.fr

Noyal Chatillon sur Seiche :

Réunion d'information le mardi 3 octobre, à 14h30
Salle n° 3 à l'espace Louis Texier, 10 rue de Vern
Accès libre, sans inscription

▪ Les inscriptions auront lieu lors de la réunion d'information.
Les ateliers seront organisés, **les mardis de 14h30 à 16h30**, à partir du mardi 10 octobre.

Informations : 02.99.05.20.14 , social@ville-noyal-chatillon.fr



Vie affective

« Les amours des séniors »

Echanges autour de la vie affective et sexuelle, s'interroger sur le regard que la société porte sur les amours des séniors, sur la notion de désir, plaisir, du rapport au corps, ...



Cesson Sévigné :

Lundi 9 octobre 2023 : Le plaisir entre sensualité et sexualité

Lundi 16 octobre 2023 : Les séparations comment les vivre au mieux ?

Lundi 6 novembre 2023 : Les nouvelles rencontres, les nouveaux amours : oser et s'autoriser

Lundi 20 novembre 2023 : Le regard des autres, vivre ses besoins et ses désirs dans un environnement toujours facilitateur

Au CLIC Alli'âges, 2 bis mail de Bourgchevreuil, à 14h

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

Nutrition

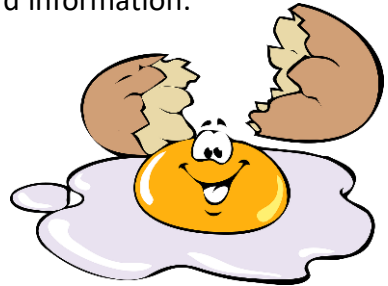
Cycle de 6 séances pour intégrer les recommandations en alimentation et en activité physique, les rythmes des repas et des activités physiques, les ressources pour des pratiques en nutrition au quotidien.

Cesson :

Réunion d'information : Accès libre, sans inscription, le mardi 17 octobre, à 14h
Salle du conseil, espace citoyen

Les ateliers seront organisés, **les mardis de 14h à 16h**, à partir du 9 novembre. Inscription lors de la réunion d'information.

Informations : 02 99 83 52 31,
affaires-sociales@ville-cesson-sevigne.fr



Noyal Chatillon sur Seiche :

Réunion d'information : Accès libre, sans inscription, le mardi 30 janvier 2024, à 14h30
Salle 3 espace Louis Texier, 10 rue de Vern

Les ateliers seront organisés, **les mardis de 14h30 à 16h30**, à partir du mardi 6 mars. Inscriptions lors de la réunion d'information.

Informations : 02 99 05 20 14, social@ville-noyal-chatillon.fr

Brécé:

Programmation en cours, se renseigner auprès du CCAS : 02 99 00 10 09

Forum sur la fin de vie à Vern

« *Parlez de la mort ne fait pas mourir !* »

Vern sur Seiche :

Directives anticipées / personne de confiance

- Lundi 06/11 à 17h30 - Salle de la passerelle
- Vendredi 23/11 à 15h (date et salle à confirmer auprès de la mairie)
Salle de l'auditorium

Intervention de Mr Hubert de l'EREB

Tout ce que vous voulez connaître sur l'organisation des obsèques

Le jeudi 16/11 à 17h - Salle du conseil

Intervention de Mme Georges, coopérative funéraire de Rennes

Droit de succession

Le 9 novembre 2023 à 15h

Intervention de Maître Faucheu et Mr Aubaut de SwissLife

Se renseigner auprès de la mairie pour connaître la salle

« Conte et causeries mortelles »

Conte traitant du deuil suivi d'un échange convivial

Le mercredi 08/11 à 14h à l'EHPAD du Clos d'Orière

Intervention de Noémie Robert

Peut-on avoir le droit de choisir sa mort ?

Café-débat, vendredi 08/12 à 10h

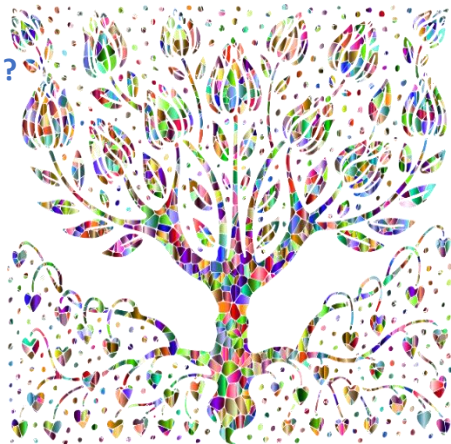
Centre des marais

Gratuit- sans réservation

Informations : mairie de Vern,

02 99 04 82 04,

mairie@vernurseiche.fr



Le Sommeil

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



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, de connaître les conseils et techniques pour garder un sommeil récupérateur.

Thorigné Fouillard :

Réunion d'information : le vendredi 10 novembre à 10h
Salle du conseil municipal
Accès libre, sans inscription

Les inscriptions auront lieu lors de la réunion d'information.
Les ateliers seront organisés, **les vendredis de 10h à 12h**, à partir du vendredi 17 novembre.

Informations au CCAS : 02 99 04 54 67, ccas@thorignefouillard.fr

Noyal sur Vilaine :

Réunion d'information : le mardi 9 janvier 2024 à 10h
Salle des Lavandières, 1 rue du Pâtis Simon
Accès libre, sans inscription

Les inscriptions auront lieu lors de la réunion d'information.
Les ateliers seront organisés, **les mardis de 10h à 12h**, à partir du mardi 16 janvier 2024

Informations : 02 98 85 79 25, contact@asept-bretagne.fr

Ateliers « Equilibre »

Cycle de 11 séances ayant pour objectif de travailler l'équilibre, prévenir les chutes, apprendre à se relever...

Vern sur Seiche :

Réunion d'information : le jeudi 23 novembre, à 10h30

Salle des fêtes de la Chalotais,

Accès libre, sans inscription

Les inscriptions auront lieu lors de la réunion d'information.

Les ateliers seront organisés, les jeudis de 10h30 à 12h, à partir du 7 décembre 2023.

Informations : 02.99.04.82.04, lore.escabasse@vernsurseiche.fr

Chartres de Bretagne :

Programmation en cours

Informations auprès du CCAS : 02 99 77 63 53

Chateaugiron:

Programmation en cours

Informations auprès du CCAS :

02 99 37 41 69



Autres thématiques

« Faites-vous plaisir Séniors ! »

Noyal sur Vilaine :

Mini -conférences et ateliers thématiques.



Bien dans
l'assiette



Bien sous la
couette



Bien en
basket

Jeudi 30 novembre 2023, de 9h30 à 17h30 (accueil dès 9h),
Salle Tréma, 10 rue Joseph Deshommes, Noyal-sur-Vilaine
Gratuit, **inscription** avant le 17 nov au 06 76 27 62 81

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

Acigné :

Programmation en cours

Information auprès du CCAS au 02.99.04.30.00



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>

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 sont **accessibles gratuitement, quel que soit votre lieu de résidence**.



Aout 2023 – 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

2 bis mail de Bourgchevreuil 35 510 CESSON-SEVIGNE

Retrouvez-nous également sur Facebook !

Avec le soutien financier de nos partenaires :

