



## Aide aux aidants

Est considéré.e 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...).

### 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 :

**Lundi 15 janvier 2024** : Les premiers pas d'aidant

**Lundi 19 février 2024** : Entre amour et haine

**Lundi 25 mars 2024** : La place de la famille

**Lundi 15 avril 2024** : A la maison mais jusqu'à quand ?

**Lundi 27 mai 2024** : Balade printanière

**Lundi 17 juin 2024** : En tant qu'aidant, sur quels soutiens m'appuyer ?

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

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

*Ou [accueil@clic-alliages.fr](mailto:accueil@clic-alliages.fr) (sans inscription)*

## 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 :

Jeudi 21 mars 2024 :

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

Jeudi 28 mars 2024 :

- Comment mieux communiquer pour maintenir une relation apaisée ?

Jeudi 4 avril 2024 :

- Comment accompagner au quotidien ?

Jeudi 11 avril 2024 :

- Quelles sont les différentes aides possibles ?

Jeudi 18 avril 2024 :

- Ressources et limites de l'aidant

**Ateliers de 14h à 17h** dans les locaux du CLIC Allî'âges,  
2bis mail de Bourgchevreuil à Cesson-Sévigné  
Informations et inscription : CLIC Allî'âges : 02 99 77 35 13  
Ou [accueil@clic-alliaques.fr](mailto:accueil@clic-alliaques.fr)


## Ateliers d'écriture créative

**Cycle de 8 ateliers**, d'une 1h30 chacun, pour prendre du temps pour soi, laisser son imaginaire vagabonder et écrire des textes sur des thèmes divers et non-imposés.

Aucune compétence ou expérience particulière n'est requise. Une art-thérapeute sera présente pour animer les ateliers et accompagner les participant.e.s.

Un livret sera édité en fin de cycle, pour rassembler et partager les textes écrits.

***Ateliers le mercredi matin, de 10h à 11h30 à partir du 17 janvier  
à la médiathèque Alfred Jarry, place de l'Europe à Thorigné-Fouillard  
Informations et inscription : CLIC Alli'âges : 02 99 77 35 13 ou  
[accueil@clic-alliaques.fr](mailto:accueil@clic-alliaques.fr)***




Les actions de  
prévention de  
nos  
partenaires

## Bilan de santé pour les proches aidants

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.

*Pour tout renseignement ou rdv :  
Centre de Prévention Agirc-Arrco  
26 Bd de Beaumont à Rennes  
02 99 92 25 25 ou [contact@cpbvaarennes.fr](mailto:contact@cpbvaarennes.fr)*



Les actions de  
prévention de  
nos  
partenaires

## Forum « Tous aidants »

Spectacle-débat humoristique interactif et informatif, proposé par la Compagnie de théâtre Casus délires.

Cette représentation sera suivie d'un forum présentant les services intervenant dans l'accompagnement des aidants.


***Le samedi 10 février à 13h30, Maison des associations à Rennes***

*Pour tout renseignement & inscription :*

*Maison des aînés et des aidants*

*34 place du Colombier à Rennes*

*02 23 62 21 40*



Les actions de  
prévention de  
nos  
partenaires

## Ateliers « aide aux aidants »

**Cycle d'ateliers de 5 séances**, animés par un(e) psychologue, pour prendre soin de soi malgré les difficultés liées au rôle d'aidant.e.

*Séance 1 : Être aidant : accompagner, être accompagné, se protéger ;*

*Séances 2 et 3 : Bien-être mental et image de soi ;*

*Séances 4 et 5 : S'accorder des pauses et des temps de détente.*

Ateliers proposés par l'EHPAD Saint-Alexis à Noyal-sur-Vilaine, en partenariat avec l'association Brain'up.

**Les mardis de 14h à 16h, du 12 mars au 9 avril 2024  
salle Armorique de l'EHPAD.**

*Pour tout renseignement & inscription :*

*EHPAD Saint-Alexis*

*Rue du Patis Simon à Noyal sur Vilaine*

*02 99 00 51 14 ou [accueil@saint-alexis.fr](mailto:accueil@saint-alexis.fr)*

# L'accès au numérique

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 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](mailto:ada.clics@gmail.com)



# L'accès au numérique

Les actions de  
prévention de  
nos  
partenaires



N'hésitez pas également à vous renseigner auprès de votre mairie pour vous informer sur les **permanences des conseillers numériques de Rennes Métropole**, pour vous aider dans les démarches informatiques.

Renseignements possibles :

[conseillersnumeriquesrm@rennesmetropole.fr](mailto:conseillersnumeriquesrm@rennesmetropole.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...

*En partenariat avec l'IFPEK*

**Ateliers le jeudi matin, de 10h à 12h,  
à partir du 11 janvier 2024**

*à la maison Hubertine, St-Jacques-de-la-Lande  
(9 rue Jean Pont)*

*Renseignements et Inscription auprès du CCAS :  
02 99 29 75 30 - [ccas@st-jacques.fr](mailto:ccas@st-jacques.fr)*

## Nutrition

**Cycle de 6 séances** pour se familiariser avec 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.

Réunion d'information en accès libre, sans inscription. Ateliers sur inscription organisés à partir de la semaine suivante.

*En partenariat avec Brain up*

**Conférence le mardi 30 janvier 2024,  
de 14h30 à 16h30 à Noyal-châtillon-sur-Seiche  
(Espace Louis Texier, 10 rue de Vern)  
Renseignements et inscription auprès du CCAS :  
02 99 05 20 14 – [social@ville-noyal-chatillon.fr](mailto:social@ville-noyal-chatillon.fr)**

# 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.

Réunion d'information en accès libre, sans inscription. Ateliers sur inscription à partir de la semaine suivante.

*En partenariat avec l'ASEPT*

**Conférence le mardi 09 janvier 2024 à 10h** à Noyal-sur-Vilaine (Salle des Lavandières 1 rue du Pâtis Simon)

Renseignement ou inscription auprès de l'Asept :

02.98.85.79.25 ou

[contact@asept-bretagne.fr](mailto:contact@asept-bretagne.fr)

## Autres thématiques :

### Conduite automobile

Conférence en matinée et ateliers pratiques l'après-midi pour aborder différents thèmes : remise à niveau du code de la route, comment conduire dans un rond-point, santé et médicaments, comment remplir un constat amiable...

Pour rester autonome dans ses déplacements, le plus longtemps possible !

*En partenariat avec la Prévention routière 35*

#### **Conférence et ateliers le mardi 30 janvier 2024**

*de 9h30 à 12h et 14h à 17h30 à Acigné - Salle Triptik*

#### **& le vendredi 08 Mars 2024**

*de 9h30 à 12h et 14h à 17h30 à Orgères - salle des fêtes*

*Repas possible sur place avec participation, sur inscription auprès du CCAS (ccas@orgeres.fr ou accueil mairie au 02.99.05.70.10)*

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

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



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

# Education thérapeutique du patient

## « Vivre avec une maladie chronique »

**Maison  
Associative  
de la Santé**

Créée en 1986, à l'initiative de la Ville de Rennes et l'Office Social et Culturel Rennais, la Maison Associative de la Santé (MAS) est une structure fédérative, un lieu ressource et de proximité, qui a pour objet de soutenir les associations et structures de santé qui y adhèrent. Ses missions sont diverses : accueil et orientation du public, accompagnement des adhérents (services logistiques et accompagnement méthodologique), mise en œuvre de formations à destination des adhérents et/ou de professionnels et mise en œuvre de projets de santé publique au travers de multiples thématiques telles que la santé mentale, la prévention du suicide, le deuil, l'implication des usagers dans le système de santé ou encore l'Education Thérapeutique du Patient (ETP).

Ce Programme est destiné à toute personne vivant avec une maladie chronique, ainsi qu'aux personnes de l'entourage proche. Il vise à permettre au patient atteint d'une pathologie chronique d'agir pour améliorer sa qualité de vie au quotidien et d'acquérir une plus grande autonomie pour une meilleure gestion de sa maladie.

**Cycle de formation, du 20 janvier au 17 mai – 8 ateliers thématiques**

**Pour tout renseignement ou contact :**

Maison associative de la santé  
Espace santé Olivier Sabouraud  
7 rue de Normandie à Rennes  
02 99 53 48 82 – [contact@maisondelasante.com](mailto:contact@maisondelasante.com)



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/>

De même, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de la **mairie ou du CCAS de votre commune** pour vous informer des actions mises en place localement.

Enfin, **13 CLIC existent en Ille-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)

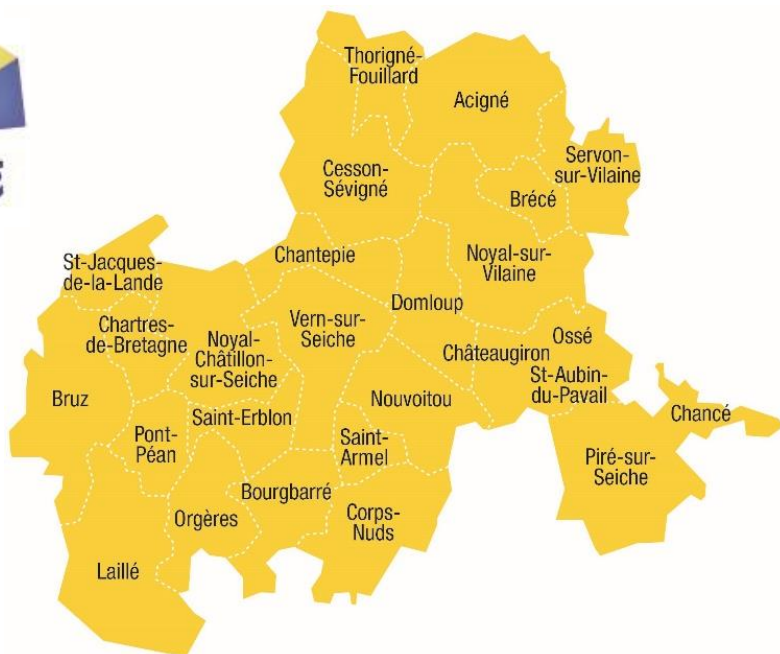
Ou par courrier : 2bis mail de Bourguevreuril 35 510 CESSON-SEVIGNE

*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 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](mailto:accueil@clic-alliages.fr)  
2 bis mail de Bourguevreuril 35 510 CESSON-SEVIGNE  
Retrouvez-nous également sur Facebook !

Avec le soutien financier de nos partenaires :

