

Les rendez-vous du Bien Vieillir CLIC Alli'âges



Dès 60 ans

Gratuit



Janvier à Mai 2025

Édito :

Agir Ensemble pour Prévenir et Accompagner

La fragilité qui peut accompagner l'avancée en âge demande une attention particulière, pour garantir un bien-être au quotidien et préserver l'autonomie le plus longtemps possible.

C'est dans cet esprit que notre association, forte de ses valeurs humanistes et de son engagement envers les personnes de plus de 60 ans et leurs aidants, a élaboré, avec ses partenaires, cette nouvelle programmation.

Nous vous proposons donc des initiatives adaptées aux besoins de chacun, tout en soutenant votre entourage : ateliers aux thématiques diverses, activités physiques adaptées, échanges d'information et moment de partage.

Nous vous invitons donc à découvrir à travers cette plaquette les différentes actions à venir et serons ravis de vous y accueillir.

N'hésitez pas venir nous rencontrer et échanger avec notre équipe !

L'équipe du CLIC Alli'âges

SOMMAIRE

Aide aux aidants

p. 4 à 9

Je suis aidant et je souhaite échanger avec d'autres aidants, obtenir de l'information sur mes droits, mieux comprendre la maladie de mon proche...

Accès au numérique

p. 10 à 12

Je souhaite découvrir le numérique et apprendre à utiliser mes outils, je souhaite être aidé.e dans mes démarches numériques...

Nutrition

p. 13

Je souhaite bien me nourrir pour rester en forme.

Mémoire

p. 14 et 15

Je souhaite faire travailler ma mémoire de façon ludique et mieux comprendre comment elle fonctionne.

Bien vivre sa retraite

p. 16 et 17

Je souhaite avoir des conseils généraux sur ma santé, afin de mieux vivre ma retraite.

Sommeil

p. 18

Je souhaite mieux comprendre et gérer mon sommeil.

Activité physique adaptée et prévention des chutes

p. 19 à 21

Je souhaite avoir des conseils pour reprendre une activité physique adaptée à mes capacités et me maintenir en forme.

Education thérapeutique du patient

p. 22

Je souhaite mieux comprendre ma maladie chronique pour mieux gérer mon quotidien.

Informations pratiques

p. 23 à 28

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 20 janvier 2025 : Mon entourage ne comprend pas mon engagement

Lundi 24 février 2025 : Quelle place à l'amour ?

Lundi 17 mars 2025 : Quand je ne peux plus tenir mes promesses

Lundi 28 avril 2025 : Signes d'épuisement de l'aidant : quand passer le relais ?

Lundi 19 mai 2025 : Balade printanière (*ou autre thème selon la météo*)

Lundi 30 juin 2025 : Les premiers pas de l'aidant

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-alliaques.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 06 mars 2025 :

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

Jeudi 13 mars 2025 :

- Comment mieux communiquer pour maintenir une relation apaisée ?

Jeudi 20 mars 2025 :

- Comment accompagner au quotidien ?


Jeudi 27 mars 2025 :

- Quelles sont les différentes aides possibles ?

Jeudi 03 avril 2025 :

- Ressources et limites de l'aidant

Ateliers de 14h à 17h dans les locaux du CLIC All'âges,
2bis mail de Bourgchevreuil à Cesson-Sévigné
Informations et inscription : CLIC All'âges : 02 99 77 35 13
Ou accueil@clic-alliages.fr



Les actions de
prévention de
nos
partenaires

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@cpbvaareennes.fr*

Forum d'information pour les proches aidants

Les actions de
prévention de
nos
partenaires

La plateforme **PAREO 35** (*plateforme d'accompagnement au répit, d'écoute et d'orientation*) organise une **journée conviviale pour le répit des aidants**.


Au programme, activités de loisirs et de détente, diffusion d'un documentaire et forum de présentation des partenaires du territoire, intervenant sur les thèmes suivants :

- loisirs et vacances,
- soutien à domicile,
- informations et accès aux droits
- pair-aidance.

Restauration possible sur place.

Le samedi 08 février 2025, de 9h à 16h,
Théâtre de l'Aire Libre, 2 place Jules Vallès à Saint-Jacques-de-la-Lande

Pour tout renseignement : PAREO 35
02 99 78 01 46 ou pareo@gcsms-cp2.bzh



Les actions de
prévention de
nos
partenaires

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.

Conférence le jeudi 6 février à 14h30 à l'EHPAD Saint-Alexis ; ateliers ensuite, à partir du jeudi 27 février.

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

Ateliers d'activité physique adaptée pour les proches aidants




Les actions de
prévention de
nos
partenaires

Depuis l'automne 2024, des ateliers **d'activité physique adaptée** sont proposés aux aidants de personnes âgées de plus de 60 ans.

Ainsi, un cycle de 8 ateliers est proposé par l'EHPAD Saint-Alexis, à Noyal-sur-Vilaine, en partenariat avec l'association Siel Bleu.

Pour tout renseignement et/ou inscription :

*Maison Saint-Alexis à Noyal-sur-Vilaine
02 99 00 51 14 ou accueil@saint-alexis.fr*



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

L'accès au numérique

Réunion d'information et cycle de 8 ateliers thématiques « *Pixels* » pour s'initier à l'usage de la tablette numérique, apprendre à naviguer sur internet en toute sécurité, découvrir les outils de communication...

Chaque atelier dure 2h.

En partenariat avec electroni-K

Réunion d'information le mardi 14 janvier 2025 à 10h, à la médiathèque de Brécé (2 rue des quatre vents à Brécé).

Ateliers à suivre à partir du mardi 28 janvier, aux mêmes horaires, à la médiathèque.

Pour tout renseignement, contact auprès de la mairie de Brécé : 02 99 00 10 09.

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

Il existe également des **Maisons France services** : il s'agit d'un guichet unique pour vous accompagner dans vos démarches administratives.

Pour tout renseignement :

◆ PIMMS Médiation Rennes :

47 avenue des Pays-Bas, bâtiment Le Quadri à Rennes

02 99 32 02 58 ou rennes@pimmsmediation.fr

◆ Maison France services du Pays de Châteaugiron Communauté (uniquement sur rendez-vous) :

16 rue de Rennes à Châteaugiron / 02 99 37 97 08 ou

france.services@pcc.bzh



Conférence et 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 jeudi 9 janvier 2025,

de 14h à 16h à Chateaugiron

(Mairie, salle Leprestre)

Et ateliers à partir du 23 janvier (mêmes horaires), salle de la Maison Hélène, 10 rue Max Jacob à Chateaugiron

Renseignements et inscription auprès de la coordinatrice :

06 77 93 01 61 – maison.helena@ville-chateaugiron.fr

MEMOIRE


Ce **cycle de 10 ateliers Mémoire** a pour objectif de découvrir le fonctionnement des différentes mémoires et des fonctions cognitives tout en créant du lien social. Il sera ainsi l'occasion de partager entre pairs les conseils, de lutter contre les effets négatifs du vieillissement cérébral, stimuler l'activité du cerveau et faire travailler sa mémoire.

Il permet aux bénéficiaires de dédramatiser les pertes courantes de mémoire liées à l'âge, de reprendre confiance en soi et gagner en assurance dans ses capacités cognitives, tout cela dans un cadre bienveillant et un climat de confiance !

En partenariat avec Néosilver

***Ateliers à partir du 04 février 2025, de 10h30 à 12h à Orgères
(Salle d'activités de la résidence Orgéria, 6 place de l'Eglise)
Renseignement & inscription préalable auprès du CCAS :
02 99 05 70 10 ou ccas@orgeres.fr***

Bistrot MEMOIRE



Les actions de prévention de nos partenaires

Un Bistrot Mémoire est un lieu d'accueil et d'accompagnement des personnes vivant avec des troubles de la mémoire, ainsi que de leurs proches aidants et professionnels. C'est un lieu ouvert à tous, quel que soit le lieu d'habitation, permettant de se rencontrer, s'exprimer, dialoguer librement, partager ses interrogations et ses difficultés dans un climat de détente et de convivialité sans inscription préalable.

*Accueil les 2^e et 4^e mardis après-midi du mois,
Le Canap, 5 place de la poste à Vern-sur-Seiche, de 14h30 à 17H.
Informations complémentaires : bistromemoirevern@yahoo.com
ou par téléphone : 06 49 71 92 64*

Conférence et cycle de 6 séances pour se familiariser avec les recommandations en alimentation, en activité physique, connaître les bonnes conduites à apprivoiser pour préserver sa santé le plus longtemps possible.

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

En partenariat avec l'association Asept Bretagne

Conférence le mardi 11 mars 2025,

A 14h à Saint-Armel (salle du Conseil Municipal, 1 chemin de la Ry, parking du four à pain)

Renseignements et inscription auprès du CCAS :

02 99 62 71 58 ou secretariat.viesociale@saint-armel-35.fr

Bienvenue à la retraite

Au travers de **6 séances**, les participants bénéficient de conseils pratiques pour les aider à débiter leur retraite du bon pied et être acteur de cette nouvelle tranche de vie.

Des rencontres avec d'autres participants pour avancer et échanger ensemble, des thématiques qui les intéressent : droits, démarches administratives et financières, activités et nouveaux projets ; bien-être et santé ; informations locales et « bons plans », et bien plus encore !

En partenariat avec l'association Brain up

Ateliers à partir du 06 janvier 2025, de 9h à 12h à Vern-sur-Seiche (salle de la tisanerie au centre social des marais, 43 rue de chateaubriant à Vern-sur-Seiche)

6 ateliers, du 06 janvier au 24 février 2025.

**Renseignement & inscription préalable auprès de l'opérateur :
09 72 52 27 01**

Conférence et 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 organisés ultérieurement.

En partenariat avec l'association Brain up

Conférence le mardi 25 février 2025 à 10h à Bruz
salle à l'espace Simone Veil, rue des planches
Et ateliers à partir du mardi 04 mars, de 10h à 12h.
Renseignement ou inscription auprès du CCAS :
02 99 57 12 47 ou ccas@ville-bruz.fr

Activité physique adaptée et prévention des chutes

Suite à la conférence de présentation, **cycle de 11 ateliers** d'une heure, permettant d'améliorer la mobilité articulaire, la coordination, la réactivité et de travailler le renforcement musculaire adapté pour favoriser une meilleure condition physique, un meilleur équilibre et une meilleure aisance dans les gestes de la vie quotidienne.

L'action est destinée notamment aux personnes qui ne pratiquent pas beaucoup d'activité physique ou qui ne peuvent pas intégrer des cours traditionnels à cause de problèmes de santé ou douleurs. De ce fait, l'éducateur sportif prend en compte les besoins et les capacités physiques de chacun.

En partenariat avec l'association Actimut.

Conférence le 9 janvier 2025, à 9h30, à la mairie de Pont-Péan (salle du conseil)

Ateliers à partir de la semaine suivante, même lieu, même heure.

Renseignements & inscription préalable auprès de la mairie : 02 99 52 41 70 ou mairie@pontpean.bzh


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

Activité physique adaptée et prévention des chutes



Les actions de
prévention de
nos
partenaires

Cycle d'ateliers de 12 séances, animés par un(e) intervenant spécialisé en activité physique adaptée, pour maintenir les capacités et conserver l'autonomie de chacun, tout en créant un lien social au sein d'un groupe.

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

Début des ateliers le 14 mars 2025

Pour tout renseignement & inscription :


Maison Saint-Alexis - Rue du Patis Simon à Noyal-sur-Vilaine

02 99 00 51 14 ou animation@saint-alexis.fr

Education thérapeutique du patient

« Vivre avec une maladie chronique »

Maison
Associative
de la Santé



Les actions
de prévention
de nos
partenaires

La Maison Associative de la Santé renouvelle son Programme d'Education Thérapeutique du Patient « **Vivre bien avec une maladie chronique** » **avec des nouveautés cette année !** : nouveaux ateliers, nouveau lieu pour une offre plus élargie. Une démarche soutenue par l'ARS Bretagne et la Ville de Rennes. Les premiers ateliers démarreront en janvier prochain.

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.

Le programme 2025 débutera avec un 1er cycle d'ateliers se déroulant du 18 janvier au 22 mars 2025 et des ateliers optionnels qui auront lieu du 29 mars au 20 septembre 2025

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

Infos pratiques

S'informer sur le calendrier des actions de prévention :

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>

Infos pratiques

Se déplacer :

N'hésitez pas à vous renseigner auprès de la **mairie** ou du **CCAS de votre commune** pour vous informer des solutions de transport à la demande mises en place localement.

Le CLIC peut également vous informer sur les dispositifs existants (Sortir+ pour les retraités Agirc-Arrco de 75 ans et plus ; transport adapté du réseau Star...).



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

Ou par courrier : 2bis mail de Bourguevrouil 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).



Mes Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

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**.



Automne 2024 – 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 Bourguevreuil 35 510 CESSON-SEVIGNE
Retrouvez-nous également sur Facebook & LinkedIn !



Avec le soutien financier de nos partenaires :

