

Les rendez-vous du Bien Vieillir CLIC Alli'âges



Aidants

Personnes
+ 60 ans

Gratuit



Septembre à décembre 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...

Habitat

p.10

Je souhaite m'informer sur les aides techniques, les aménagements possibles de mon logement et les aides financières.

Accès au numérique

p.11 à 13

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

Mémoire

p.14 et 15

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

Activité physique adaptée et prévention des chutes

p. 16 à 20

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

Forum « Faites-vous plaisir Séniors ! »

p. 21

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 15 septembre 2025 : L'impact de la maladie dans la relation d'aide

Lundi 6 octobre 2025 : En tant qu'aidant, comment préparer au mieux la transmission de mon patrimoine ?

Lundi 17 novembre 2025 : Et si la relation aidant-aidé s'arrêtait

Lundi 15 décembre 2025 : Partageons un repas ensemble (sur inscription)

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 (sans inscription)

Formation des aidants

Cycle de 5 ateliers, afin de mieux comprendre les maladies neurodégénératives et ainsi savoir comment accompagner son proche au quotidien.

Jeudi 18 septembre 2025 :

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

Jeudi 25 septembre 2025 :

- Comment mieux communiquer pour maintenir une relation apaisée ?

Jeudi 02 octobre 2025 :

- Comment accompagner au quotidien ?

Jeudi 09 octobre 2025 :

- Quelles sont les différentes aides possibles ?

Jeudi 16 octobre 2025 :

- Ressources et limites de l'aidant.

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

Ateliers d'expression corporelle aidants-aidés

Cycle de 6 ateliers, d'une heure chacun, pour partager un temps convivial entre la personne accompagnée et son aidant.e et se mettre en mouvement, au rythme de la musique.

Aucune compétence ou expérience particulière n'est requise. Les ateliers seront adaptés aux capacités de chacun et animés par une professeure de l'association *Jeanne d'Arc* de la ville de Bruz.

Venez partager un moment convivial en musique !

Les lundis matin, de 11h à 12h, à partir du 03 novembre 2025 - à l'espace Simone Veil à Bruz (rue des planches)

Lundi 3 novembre, Lundi 15 décembre 2025, Lundi 9 février 2026, Lundi 2 mars, Lundi 6 avril, Lundi 11 mai 2026

Informations et inscription : CLIC Alli'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 accueil.rennes@centredeprevention.fr



Les actions de
prévention de
nos
partenaires

L'association le Temps du regard renouvelle ses actions auprès des aidants. Si vous souhaitez rencontrer d'autres aidants, échanger et partager votre expérience ou simplement prendre un peu de temps pour vous, n'hésitez pas à solliciter ces ateliers :

- Ateliers cuisine, le mercredi après-midi, de 14h30 à 16h30, une fois/mois :
 - Mercredi 17 septembre,
 - Mercredi 15 octobre,
 - Mercredi 05 novembre,
 - Mercredi 17 décembre.

Pour tout renseignement et/ou inscription :

Ateliers gratuits sur inscription

*Association le temps du regard, Maison de voisinage
2 rue de la sicotière à Acigné*

02.99.38.82.44 ou contact@letempsduregard.org



Les actions
de prévention
de nos
partenaires

Le comité Action Sociale Agirc-Arrco Bretagne organisera en partenariat avec le CCAS de Cesson Sévigné la projection du film "Mon Vieux".

Film documentaire qui réunit deux êtres, celui atteint d'Alzheimer et celui qui l'accompagne. Ce film est le creuset où s'exprime de façon indicible deux attitudes en apparence contradictoires ; La mémoire du père qui s'efface et le fils qui finit par accepter en invitant l'humour comme langage ultime de la tendresse. La relation complice et pleine de rires d'Elie et Paul Semoun illustre une autre facette de cette terrible maladie. Celle des aidants. Ceux qui doivent se battre pour communiquer, ceux qui tentent de mettre un pied dans l'univers surréel du malade. Mon vieux met en lumière les sentiments profonds qui unissent un père et son fils que cette épreuve ne pourra jamais effacer.

La projection du film sera suivie d'une table ronde, animée par des professionnels qui répondront aux questions des personnes présentes. Un forum sera également organisé afin de faire connaître les services existant sur le territoire.

le mardi 09 décembre 2025 à partir de 14h (accueil possible dès 13h30)

Auditorium du Pont des Arts, parc de Bourgchevreuil, rue de l'Hôtel de ville à Cesson-Sévigné.

Contact pour informations auprès de l'Agirc-Arrco : 06 76 27 62 81

Conférence et cycle de 4 ateliers « Actifs chez soi » pour faciliter vos activités quotidiennes et aménager votre logement pour favoriser une autonomie durable à domicile.

Réunion d'information en accès libre, sans inscription ; ateliers sur inscription organisés ultérieurement.

En partenariat avec l'association IFPEK

***Conférence le mardi 23 septembre 2025 à 14h à
Bourgbarré***

salle de la Coudette, 17 rue du presbytère

*Et ateliers à partir du mardi 07 octobre, de 14h à 16h,
même lieu.*

*Renseignements ou inscription par téléphone auprès de
l'IFPEK : 02 85 29 04 47*



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...).

Service porté par le CLIC All'îâges

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

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 l'association Electroni-K

*Réunion d'information le mardi 16 septembre 2025 à 10h,
Salle du Conseil Municipal, mairie de Saint-Jacques-de-la-Lande (1 rue François Mitterrand)*

Ateliers à suivre à partir du mardi 30 septembre, aux mêmes horaires, à la mairie également.

Pour tout renseignement, contact auprès du CCAS de Saint-Jacques-de-la Lande : 02. 99. 29. 75. 56

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

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 l'association Asept

Réunion d'information le jeudi 9 octobre 2025 à 9h30

Suivie d'un cycle de 10 ateliers les jeudis matin.

Salle des Bienvenus du Point 21, 21 rue du Point du Jour à Laillé

Pour tout renseignement, contact auprès du CCAS de Laillé :

02 99 42 57 10



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 : bistrotmemoirevern@yahoo.com
ou par téléphone : 07. 67. 26. 73. 85*

Ateliers « Equilibre »

Suite à la conférence de présentation, **cycle de 12 ateliers** d'une heure et demie, permettant d'améliorer l'équilibre. Des exercices de renforcement musculaire, de coordination et d'assouplissement seront proposés au cours des séances.

L'action est destinée notamment aux personnes présentant des difficultés d'équilibre et/ou ne pratiquant pas déjà d'activité physique adaptée de façon régulière. L'éducateur sportif prendra en compte les besoins et les capacités physiques de chacun.

En partenariat avec l'association Sport pour tous.

Conférence le lundi 15 septembre 2025, à 9h30, à la mairie de Thorigné-Fouillard - Esplanade des droits de l'homme (salle du Conseil) ;

Ateliers à partir du 22.09, de 14h à 15h-30.

Renseignement auprès du CCAS :

07 52 07 44 71 ou lqendron@thorignefouillard.fr

Conférence suivie d'un **cycle de 4 ateliers** pour informer les personnes âgées et leur entourage sur les causes et risques de chutes.

Des ateliers thématiques seront proposés : activité physique adaptée, présentation d'aides techniques et évoquer les aménagements du logement possibles, atelier autour de l'alimentation pour évoquer le lien entre une bonne alimentation et la prévention des chutes.

En partenariat avec le CCAS de Servon-sur-Vilaine et la Mutualité Française Bretagne

Conférence ouverte à tous le vendredi 17 octobre 2025, à 14h30, à l'espace Ar Miltamm de Servon-sur-Vilaine (2 Rue Saint-Martin) 4 ateliers à partir du 07 novembre.

Renseignement auprès du CCAS : 02 99 04 24 48 ou population@ville-servonsurvilaine.fr

Parcours « Séniors, attention à la chute »

Le CLIC Alli'âges organise avec ses partenaires un **parcours complet de différents ateliers thématiques** pour informer les personnes de 60 ans et plus sur les causes et risques de chutes et leur impact.

- Un « café de l'autonomie » pour échanger et améliorer l'organisation de son logement, connaître les aides techniques existantes,
- Un parcours de 5 séances d'activité physique adaptée,
- Un atelier ludique « nutri-quizz » autour de l'alimentation pour évoquer le lien entre une bonne alimentation et la prévention des chutes, avant de partager une dégustation conviviale.

En partenariat avec les CCAS de Noyal-Châtillon-sur-Seiche, Pont-Péan & Saint-Erblon ainsi que les intervenants : Soliha, la maison sport santé du Pâtis Fraux et les Insatiables.

L'inscription à cette action implique de participer à l'ensemble du programme.

Café de l'autonomie le mercredi 12 novembre, de 14h30 à 16h30, salle du Conseil, mairie de Pont-Péan ;

Ateliers d'activité physique adaptée, à partir du lundi 17 novembre, de 14h30 à 15h30, espace Louis Texier à Noyal-Châtillon-sur-Seiche ;

Atelier Nutriquizz le 16 décembre, de 10h à 12h, salle du Verger à Saint-Erblon

***Renseignements & inscription auprès du CLIC Alli'âges :
02.99.77.35.13 ou accueil@clic-alliages.fr***

Activité physique adaptée et 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

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.

Cycle d'ateliers ouvert aux seniors vivant à leur domicile et gratuit.

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

Réunion d'information le lundi 29 septembre à 11h
Ateliers à partir du mercredi 1^{er} octobre, de 10h45 à 11h45

Salle d'animation de la Maison Saint-Alexis - Rue du Patis Simon à Noyal-sur-Vilaine

Pour tout renseignement & inscription :

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

Forum « Faites-vous plaisir, Séniors ! »

Le Comité Action Sociale Agirc-Arrco Bretagne en partenariat avec le CCAS de Laillé et le CLIC Alli'âges vous invite à participer à une journée « Faites-vous plaisir séniors » constituée de conférences et de séances découvertes sur les thèmes de l'activité physique, la nutrition et la vie affective des séniors.

Mardi 09 septembre 2025 de 9h30 à 17h30 (accueil à partir de 09h00)

*L'Archipel, Salle Claude Nougaro, 2 boulevard
Commandant Cousteau à LAILLE*

*Entrée gratuite sur inscription au 06 76 27 62 81 avant
le 02/09*

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 poursuit son Programme d'Education Thérapeutique du Patient « **Vivre bien avec une maladie chronique** », démarche soutenue par l'ARS Bretagne et la Ville de Rennes.

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 se poursuit avec un 3^{ème} cycle d'ateliers se déroulant du 13 septembre au 05 décembre 2025 et des ateliers optionnels thématiques qui auront lieu au cours du semestre.

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 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 programmations !

<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 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).



26



Mes Notes

[illegible]

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**.



Août 2025 – 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 Bourguevireuil 35 510 CESSON-SEVIGNE
Retrouvez-nous également sur Facebook !

Avec le soutien financier de nos partenaires :

