

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 7
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. 8 à 10
Je souhaite découvrir le numérique et apprendre à utiliser mes outils, je souhaite être aidé.e dans mes démarches numériques...
- Nutrition** p. 11
Je souhaite bien me nourrir pour rester en forme.
- Mémoire** p. 12 à 13
Je souhaite faire travailler ma mémoire de façon ludique et mieux comprendre comment elle fonctionne.
- Sommeil** p. 14
Je souhaite mieux comprendre et gérer mon sommeil.
- Activité physique adaptée et prévention des chutes** p. 15 à 17
Je souhaite avoir des conseils pour reprendre une activité physique adaptée à mes capacités et me maintenir en forme.
- Autres thématiques** p. 18 à 21
Sensorialité, conduite automobile ...
- Informations pratiques** p. 22 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 19 janvier 2026 : Moi aussi, j'aimerais qu'on me demande comment ça va

Lundi 09 février 2026 : Et la tendresse dans tout ça ?

Lundi 09 mars 2026 : Est-il facile de dire la vérité à celui qu'on aide ?

Lundi 27 avril 2026 : Comment aborder la question de la conduite automobile avec mon proche ?

Lundi 11 mai 2026 : Balade printanière (*ou autre selon la météo*)

Lundi 08 juin 2026 : Et si je prenais quelques jours pour moi ?

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 05 mars 2026 :

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

Jeudi 12 mars 2026 :

- Comment mieux communiquer pour maintenir une relation apaisée ?

Jeudi 19 mars 2026 :

- Comment accompagner au quotidien ?

Jeudi 26 mars 2026 :

- Quelles sont les différentes aides possibles ?

Jeudi 02 avril 2026 :

- 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

Atelier découverte Expression corporelle aidant/aidé

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.

Venez découvrir ces nouveaux ateliers, aucun engagement de participation ultérieure !

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.

Ateliers les lundis, de 11h à 12h :

Lundi 09 février 2026,

Lundi 02 mars,

Lundi 06 avril,

Et lundi 11 mai.

Informations et inscription : CLIC Alli'âges : 02 99 77 35 13 ou accueil@clic-alliages.fr

Bilan de santé pour les proches aidants

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

Ateliers cuisine pour les proches aidants

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, à partir du 14 janvier 2026.


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



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

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 lundi 09 février à 10h à la Maison Hélène (10 rue Max Jacob à Châteaugiron)
Ateliers à suivre le lundi matin de 10h à 12h, à partir du 02 mars (même lieu).

Contact pour tout renseignement : 06 77 93 01 61 ou maison.helena@ville-chateaugiron.fr

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 9 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 l'association Asept Bretagne

Réunion publique le vendredi 9 janvier à 14h, à la mairie de Domloup (salle du conseil municipal – Allée de l'étang)
Ateliers à partir du vendredi 16 janvier, de 14h à 16h30
Informations complémentaires auprès de l'ASEPT :
02 98 85 79 25 ou contact@asept-bretagne.fr

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 Bretagne

Réunion publique reportée au mardi 20 janvier à 10h (report de la date initiale du 06 janvier), salle d'animation de la Maison Hélène (1 bis rue de la libération à Vern-sur-Seiche) ;
Ateliers à partir de la semaine suivante, de 9h30 à 12h
Pour tout renseignement, contacter l'Asept Bretagne
02 98 85 79 25 ou contact@asept-bretagne.fr

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 : 06 49 71 92 64*

Ateliers « mémoire en jeux » : à destination des personnes présentant des troubles cognitifs, des ateliers en petits groupes sont proposés pour stimuler les capacités cognitives des participants. Des accompagnements individuels sont également possibles.

*Informations complémentaires auprès de l'association Assia au
02 99 77 12 77 ou contact@assia-una.fr*

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 mercredi 14 janvier, de 10h à 12h à l'Espace Louis Texier (salle Orson) au 10 rue de Vern à NOYAL-CHATILLON-SUR-SEICHE

Début des ateliers le lundi 26 janvier et suivants, les lundis après-midi, de 14h30 à 16h30 à l'Espace Louis Texier (salle Ise)

Pour tout renseignement, contacter le CCAS de Noyal-Châtillon-sur-Seiche au 02 99 05 20 14

Activité physique adaptée et prévention des chutes

Suite à la conférence de présentation, **cycle de 12 ateliers** d'une heure et demie, des ateliers seront proposés, sur inscription.

Ils ont pour but d'améliorer l'équilibre, la force, la souplesse, l'endurance cardiovasculaire, de conseiller les participants en matière d'activité physique, d'hygiène de vie, d'aménagement de l'habitat... L'éducateur sportif prend en compte les besoins et les capacités physiques de chacun.

En partenariat avec l'association Sport pour tous.

Conférence le lundi 05 janvier à 14h, salle du Moulinet, 22 avenue Abbé Barbedet à Acigné.

Les ateliers débuteront le 12 janvier, à 14h, même salle.

Informations complémentaires auprès de la mairie :

02 99 04 30 00 ou mairie@ville-acigne.fr

Les actions de
prévention de
nos
partenaires

Nouveau cycle d'ateliers d'activité physique adaptée proposé également à la résidence Saint-Alexis de Noyal-sur-Vilaine, animé par l'association Siel Bleu.

12 ateliers d'une heure, de 11h à 12h.

Début des ateliers le mercredi 4 février 2026

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

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



Les actions de
prévention de
nos
partenaires

A destination des personnes souhaitant reprendre une activité physique ou qui présentent une maladie chronique. Cycle de 12 ateliers :

1 séance d'accueil conviviale,
7 séances d'activité physique adaptée,
3 ateliers discussion alimentation,
1 séance bilan.

Une participation financière est demandée : 15 € pour l'ensemble du programme.

CCAS de Thorigné-Fouillard, en partenariat avec Défi santé nutrition

Début des ateliers le mardi 27 janvier 2026 à 15h30

Salle Sophie Germain à Thorigné-Fouillard

Pour tout renseignement & inscription : 07 56 82 70 60

Ou mlestum@defisantenutrition.fr

Episode 1 : L'audition

Bien que la baisse d'audition soit un phénomène naturel lié à l'avancée en âge, il existe des solutions pour qu'elle ne devienne pas un handicap au quotidien, pouvant entraîner un repli sur soi, un désintérêt pour les relations sociales et/ou activités habituelles...

Le café de l'audition proposé ici a pour objectif d'informer et sensibiliser le public sur cette thématique, les aides et financements existants. Des professionnels seront également présents pour répondre aux questions que vous pouvez vous poser et présenter les services existants sur le territoire.

En partenariat avec la Mutualité française Bretagne

Nombre de places limité – inscription auprès du CCAS de Chantepie

02 99 41 05 27 ou par mail ccas@ville-chantepie.fr

Mardi 24 mars à 14h à Chantepie (salle du Kiosque, 10 avenue des Méliettes)

Episode 2 : La vue

Il existe de nombreuses pathologies entraînant une perte ou diminution de la vue et cette déficience a un impact majeur sur la vie quotidienne des personnes qui la subissent.

Le café de la vue proposé ici a pour objectif d'informer et sensibiliser le public sur cette thématique, les aides et outils existants. Des professionnels seront également présents pour répondre aux questions que vous pouvez vous poser et présenter les services existants sur le territoire.

En partenariat avec la Mutualité française Bretagne

Nombre de places limité – inscription auprès de la mairie de Saint-Armel

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

Judi 26 mars à 14h à Saint-Armel (salle du Conseil Municipal, chemin de la Ry)

Episode 3 : le Goût

Deux ateliers cuisine sont proposés, sur inscription, pour découvrir une exploitation agricole et partager un moment de cuisine convivial : des produits sains à proximité de chez vous !

Nombre de places limité – inscription aux ateliers auprès du CLIC Alliéges : 02 99 77 35 13 ou accueil@clic-alliages.fr

Ateliers à Acigné :

Mardi 28 avril de 14h à 17h : atelier autour des produits laitiers ;

Jeudi 30 avril de 14h à 17h : atelier autour du pain.

⇒ **Inscriptions possibles pour le programme entier ou selon les thématiques qui vous intéressent !**

Conduite automobile « Sérénité au volant »

L'objectif de l'atelier est de lutter contre l'isolement et de participer au maintien de l'autonomie des personnes âgées. La voiture est, par essence, l'un des moyens (voire le moyen) le plus commun pour garder son indépendance.

Ce cycle d'ateliers permettra aux participants de comprendre les enjeux de l'avancée en âge sur la conduite automobile, d'avoir des conseils et solutions pour entretenir ses capacités et garder sa pleine autonomie (entraîner ses capacités physiques pour une meilleure conduite, savoir gérer les situations de stress au volant et révision du code de la route...).

Ateliers proposés en partenariat avec l'association Brain up

Conférence le mardi 13 janvier, à 10h

Et 3 ateliers à partir du 27 janvier, les mardis de 10h à 12h, à la médiathèque (2 rue des quatre Vents).

*Pour tout renseignement : accueil de la mairie
02 99 00 10 09 – accueil@mairie-brece.fr*

Programme « Être serein au quotidien »

Ce nouveau programme « Être serein au quotidien : dépasser les peurs, comprendre et agir » est composé de 5 séances d'1h30. Il s'attache à comprendre les mécanismes de la peur, l'évolution des peurs avec l'avancée en âge et donne des outils afin d'anticiper les situations qui peuvent être anxiogènes et développer sa confiance en soi !

Séance 1 : comprendre les mécanismes de la peur, anxiété et phobie et comment anticiper

Séance 2 : les peurs liées à l'avancée en âge (prévention des chutes, activité physique adaptée)

Séance 3 : les escroqueries (internet, démarche à domicile, téléphonique ; comment repérer et se protéger des escroqueries)

Séance 4 : communiquer dans une société en évolution (communication intergénérationnelle, non violente...)

Séance 5 : confiance en soi et ses capacités au quotidien (self-défense)

**A partir du mardi 03 mars, à 10h30
(puis les mardis 10, 17, 24 et 31 mars, mêmes
horaires)**

*La salle Athéna, espace culturel du Belvédère à Orgères
Pour tout renseignement & inscription : mairie d'Orgères
02 99 05 70 10 ou ccas@orgeres.fr*

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 leur programmation !

<https://www.ille-et-vilaine.fr/clic>

Infos pratiques

Restez en forme après 60 ans : faites le test ICOPE !

Le programme ICOPE est recommandé par l'Organisation Mondiale de la Santé vous invite à mesurer et préserver 6 fonctions afin de continuer à faire le plus longtemps possible ce qui est important pour vous.

- **Pour qui ?**

Pour toute personne de 60 ans et plus (ou moins) désireuse de :

- Maintenir au mieux sa forme,
- Et poursuivre les activités qui comptent pour elle.

- **Pourquoi ?**

Pour permettre au plus grand nombre de préserver, sur la durée, son capital santé.

- **Comment ?**

Le programme ICOPE se déroule en 4 étapes :

- 1ère étape (à réaliser seul(e) ou avec de l'aide) sur smartphone ou ordinateur : j'évalue 6 capacités essentielles via un test simple et rapide,
- 2ème étape : si besoin, un professionnel de santé me propose une évaluation approfondie de mes capacités,
- 3ème étape : une prise en charge et des conseils personnalisés me sont proposés en fonction des résultats,
- 4ème étape : je me surveille en me ré-évaluant tous les 6 mois à un an.

- **Par qui ?**
 - Moi-même en autoévaluation

Si je ne suis pas à l'aise avec les outils informatiques :

- Un proche peut m'aider lors de l'évaluation
- Mon médecin traitant ou un professionnel de santé saura aussi m'accompagner dans les différentes étapes du programme ICOPE.



Pour tout renseignement sur l'outil et télécharger l'application sur smartphone ou tablette : <https://www.icope.fr/je-m-evalue>

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).



Mes Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

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**.



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 :

