

Actions à destination des Aidants

Prendre soin de soi pour prendre soin des autres

CLIC Haute Bretagne

Il s'agit d'un programme de 5 séances animé par Maëla Carré, Socio-esthéticienne ayant pour objectif de créer du lien entre les participants, se créer des « bulles de répit » et créer un lien entre aidant/aidé favorable à leur mieux-être.

Le programme se tiendra à **Val Couesnon (St Ouen La Roüerie)** (Espace associatif) les mardis 4 et 18 octobre, 8 et 22 novembre et 6 décembre de 14h à 16h

Inscription obligatoire avant le 23 septembre auprès du CCAS de Val Couesnon ☎ 02 99 98 71 30

Forum des Aidants

Droit de Cité et CLIC Haute Bretagne

Droit de Cité et le CLIC Haute Bretagne, en partenariat avec de nombreux acteurs du territoire organisent un forum qui a pour objectif de faire connaître aux aidants les solutions de répit, d'écoute et de soutien disponibles sur le territoire.

Le forum se tiendra à **Fougères** (Les Ateliers) le samedi 1^{er} octobre de 14h à 18h

Action ouverte à toutes et tous.

Bistrot Mémoire

CLIC Haute Bretagne et Ehpad Maison St Michel

Ce sont des lieux d'accueil et d'accompagnement des personnes vivant avec des troubles de la mémoire ainsi que de leurs aidants, proches et professionnels. Ce sont des lieux permettant de se rencontrer, s'exprimer, dialoguer librement, partager ses interrogations et ses difficultés dans un climat de détente et de convivialité. Une psychologue et une équipe de bénévoles assurent l'accueil.

Les Bistrots Mémoire se déroulent à :

- Bazouge la Pérouse** (salle de la Motte 17 rue de l'Eglise) le 4^{ème} mardi du mois de 14h30 à 16h30
- Louvigné du Désert** (Restaurant la Gare 1 avenue de la Gare) le 2^{ème} mardi du mois de 14h30 à 16h30
- Liffré** (Immeuble Le Kanata 1 rue Jean Bart) les 2^{èmes} et 4^{èmes} vendredi du mois de 14h à 16h

Atelier Santé des Aidants

Droit de Cité

Ces ateliers sont conçus et animés par des professionnels de Droit de Cité. Ce moment de bonne humeur et de convivialité permet de partager des astuces, des idées, des expériences pour améliorer le quotidien. Chercher, ensemble, des solutions qui vous conviennent.

Plusieurs thèmes sont abordés :

- Initiation aux premiers secours
- Prévention des chutes à domicile et à l'extérieur
- Nutrition, santé
- La vie continue
- Relation, communication

Informations et renseignements

Stéphanie Beauvallet

☎ 07 49 46 37 35

Pause Café des Aidants

CLIC Haute Bretagne

Il s'agit de moments conviviaux d'informations et d'échanges entre proches aidants. Ces moments sont animés par Laëtitia Prudor, Psychologue au CLIC.

Les séances se tiennent à :

- Fougères** (CLIC Haute Bretagne - 3 avenue de Normandie) le 2^{ème} mercredi du mois de 14h à 16h
- St Aubin du Cormier** (EHPAD St Joseph - 29 rue du Stade) le 3^{ème} mardi du mois de 14h30 à 16h30

Pause Plaisir

CLIC Haute Bretagne

Il s'agit de proposer des activités d'arts plastiques aux aidant-es et aidé-es en présence de Catherine Dhellin, Plasticienne (Atelier d'Argile) et Laëtitia Prudor, Psychologue au CLIC.

Les séances se tiennent à **Maen Roch**

St Brice en Coglès (Espace Social et Culturel Commun Eugénie Duval - 1 rue Albert Camus), 1 vendredi par mois de 14h à 16h.

A savoir

Guide ressources à destination des Aidants

Le CLIC Haute Bretagne, en partenariat avec des acteurs locaux, a élaboré un guide-ressource qui comprend l'ensemble des dispositifs à destination des aidants sur son territoire d'intervention.

Ce guide est en cours d'élaboration et sera disponible auprès du CLIC à compter d'octobre 2022.

Tous Aidants

Pièce de théâtre

CLIC Haute Bretagne et Droit de Cité

Ce Spectacle Interactif se tiendra à :

- Fougères** Dates en cours de programmation, contacter le CLIC Haute Bretagne
- Liffré** (Cinéma) le mardi 11 octobre 2022 à 14h30
- Maen Roch St Brice en Coglès** (Espace Social et Culturel Commun Eugénie Duval - 1 rue Albert Camus) le jeudi 9 mars 2023 à 14h30

Duos en mouvement

Droit de Cité

Droit de cité propose 5 cycles de 10 séances en duo aidant/aidé afin de favoriser la pratique sportive et/ou physique et de proposer un moment de détente. Ces séances sont animées par des éducateurs sportifs et une ergothérapeute de Droit de Cité.

Les 5 cycles se tiendront à **Fougères**

(Droit de Cité - Les Ateliers)

Informations et renseignements

Stéphanie Beauvallet

☎ 07 49 46 37 35

Carte du territoire



Le CLIC Haute Bretagne déploie ses actions sur les Communautés de Communes Couesnon Marches de Bretagne et Liffré-Cormier Communauté et sur la Communauté d'Agglomération Fougères Agglomération (53 communes). Le CLIC a pour objet d'aider les personnes âgées et/ou en situation de handicap ainsi que leur proche aidant dans leurs démarches administratives (informations sur leurs droits...).

Pour toute information, n'hésitez pas à nous contacter :

☎ 02 99 98 60 23

✉ clic@asso HauteBretagne.fr

🌐 www.clichautebretagne.com

📍 CLIC Haute Bretagne

Programme d'actions de la Prévention de la perte d'autonomie et de Soutien aux aidants



MAI 2022 → MARS 2023

Couesnon Marches de Bretagne

Fougères Agglomération

Liffré-Cormier Communauté



Avec le soutien financier de :



Il est possible que certaines dates ou horaires soient modifiés. N'hésitez pas à appeler le CLIC Haute Bretagne afin de vous assurer que les informations restent inchangées.

Toutes ces activités sont principalement proposées de manière gratuite.

Ce programme d'actions de prévention de la perte d'autonomie s'adresse aux personnes à partir de 60 ans et à leurs proches aidants. 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 avec les communes du territoire d'intervention du CLIC Haute Bretagne.

Bien vivre sa retraite – Vitalité

Association santé éducation et prévention sur les territoires – Bretagne

Bien manger, bien dormir, bouger, stimuler sa mémoire... Préservez votre santé en adoptant une bonne hygiène de vie.

Une réunion d'information se tiendra à **La Selle en Luitré** **Livré sur Changeon**

Elle sera suivie d'un cycle 6 séances Dates en cours de programmation, contacter le CLIC Haute Bretagne.

Bouger, marcher en douceur

Actimut

Cycle de 5 séances individuelles à votre domicile: l'enseignant en activité physique adaptée vous accompagne à reprendre en douceur une activité physique grâce à des exercices doux axés sur le renforcement musculaire, la marche et l'équilibre. Les séances s'adressent aux personnes de plus de 60 ans, n'importe quelle condition physique et état de santé, résidant sur les communes de :

- **Gosné Mézières sur Couesnon**
- **St Aubin du Cormier** du 30 mai au 1^{er} juillet 2022
- **Chasné sur Illet** **Ercé Près Liffré** **Liffré** du 26 septembre au 28 octobre 2022
- **Dourdain** **La Bouexière** **Livré sur Changeon** du 7 novembre au 9 décembre 2022
- **Fougères** Dates en cours de programmation, contacter le CLIC Haute Bretagne
- **La Bazouge-du-Désert** **Landéan** **Le Ferré** **Louvigné-du-Désert** **Mellé** **Monthault** **Parigné** **Poilley** **St Georges de Reintembault** **Villamée** Dates en cours de programmation, contacter le CLIC Haute Bretagne

Informations et renseignements
Cécilia Zublena, ACTIMUT
☎ 06 89 40 00 97



Bien chez soi : pour un habitat pratique et confortable

Soliha – Solidaires pour l'habitat

Les objectifs de cet atelier pratique et ludique sont de vous sensibiliser aux problématiques de l'aménagement du logement, des bons gestes et postures, des accessoires innovants et de l'habitat durable.

Un programme de 5 séances se tiendra à **La Bouexière**

Dates en cours de programmation, contacter le CLIC Haute Bretagne.

Préserver mon bien-être et ma santé par la nutrition et l'activité physique

Maison de la nutrition du diabète

Ce programme est composé de 6 séances animées par des professionnels du sport-santé et de la nutrition (atelier cuisine et repas partagé).

Ce programme se tiendra à **Fougères** (Résidence Appart Seniors St Joseph - 3 Bd St Germain) les mardis 31 mai, 14 juin, 21 juin, 28 juin, 5 juillet et 12 juillet à 10h

Inscription obligatoire avant le 25 mai auprès de Marielle Le Mer, Maison de la Nutrition
☎ 02 99 41 83 78



Entraîner sa mémoire, tout en prenant plaisir !

Association santé éducation et prévention sur les territoires – Bretagne et Brain Up

« Où ai-je bien pu mettre mes clés ? » « Qu'est-ce que je suis venu chercher ici ? » ou encore « Ah ! Comment s'appelle cette comédienne ? », « J'ai le mot sur le bout de la langue ! ».

Autant de situations du quotidien qui nous interpellent, nous inquiètent et finissent par nous faire douter de notre mémoire. D'où viennent ces petits trous de mémoire tellement agaçants ? Pourquoi avons-nous l'impression de moins bien mémoriser avec l'âge ?

Une réunion d'information se tiendra à **Javené** **Liffré** **Luitré-Dompierre**. Elle sera suivie d'un cycle 6 à 10 séances Dates en cours de programmation, contacter le CLIC Haute Bretagne.

Le Sommeil : mieux le comprendre, mieux le gérer

Brain Up

Ce programme est composé d'une réunion d'information et d'un cycle de 7 séances ayant pour objectifs de connaître les conseils et les astuces à appliquer dans votre quotidien, en journée ou pendant la nuit, pour faire face aux difficultés. Découvrir les différences entre ces difficultés passagères normales et les pathologies liées au sommeil et expérimenter certaines techniques de relaxation et de respiration pour mieux gérer les nuits difficiles.

Une réunion d'information se tiendra à **Maen Roch** **St Brice en Coglès** Elle sera suivie d'un cycle de 7 séances.

Dates en cours de programmation, contacter le CLIC Haute Bretagne.



Plaisir, sécurité et sérénité au volant

Brain Up

L'automobile est souvent indispensable à notre quotidien. Pourtant, parfois, avec l'âge, nous nous interrogeons sur certaines règles de circulation ou sur certains nouveaux panneaux. Nous nous laissons aussi surprendre par des réactions inhabituelles liées à un nouvel environnement de conduite.

Une réunion d'information se tiendra à **Ercé Près Liffré** (Salle du relai des cultures) le lundi 30 mai de 14h à 16h
• **Noyal sous Bazouges** Dates en cours de programmation, contacter le CLIC Haute Bretagne.
Elle sera suivie d'un cycle de 4 séances.

Les Aînés Z'Arts

CLIC Haute Bretagne

Il s'agit d'activités d'Arts Plastiques proposées aux seniors qui se sentent isolés. Ces séances sont animées par Catherine Dhellin, Plasticienne (Atelier d'Argile) et Florence Carton, Chargée d'Animation au CLIC.

Les séances se tiennent à **Maen Roch** **St Brice en Coglès** (Espace Social Culturel Commun Eugénie Duval - 1 rue Albert Camus) le 4^{ème} vendredi du mois de 14h à 16h.



Sorties Seniors

L'Oasis

L'Oasis organise des sorties seniors ayant pour objectif de favoriser l'accès aux loisirs des personnes âgées et de lutter contre l'isolement.

Les sorties seniors s'adressent aux personnes de plus de 60 ans demeurant à

La Bazouge-du-Désert **Landéan** **Le Ferré** **Louvigné-du-Désert** **Mellé** **Monthault** **Parigné** **Poilley** **St Georges de Reintembault** **Villamée**

Informations et renseignements
L'Oasis
☎ 02 99 98 55 55

Les Animations Seniors

CIAS Liffré-Cormier Communauté

Le service animation Seniors du CIAS Liffré-Cormier Communauté propose tous les mois un programme d'activités à destination des seniors demeurant à **Chasné sur Illet** **Dourdain** **Ercé Près Liffré** **Gosné** **La Bouexière** **Liffré** **Livré sur Changeon** **Mézières sur Couesnon** **St Aubin du Cormier**

Informations et renseignements
Services Animation Seniors
☎ 02 99 68 43 11

Organisateurs



Toute l'année

Écoute Personnes Agées Dispositif de soutien psychologique à domicile

C'est une offre d'accompagnement psychologique de 5h, planifiées en fonction de chaque situation, auprès de personnes âgées vivant à domicile ou de leurs proches aidants.

Informations et renseignements
auprès du CLIC Haute Bretagne.