



## Lettre d'information du CLIC de Rennes, Juin 2016/N°70

Favoriser l'accès à l'information,  
participer aux rendez-vous locaux.

Lettre destinée à toutes personnes intéressées par la  
qualité de vie des Rennais âgés.

### Rendez-vous...

#### **Samedi 4 juin 2016: « Conseil du coin »**

Les notaires du « conseil du coin » conseilleront gratuitement de 9 heures à 12 heures .

Lieu: Rennes, Café « Chez ma tante » 13 rue Jules Simon. Renseignements au 02 99 65 23 24

#### **Mardi 7 juin 2016: « Fête du palet »**

Après-midi intergénérationnel organisé par la commission seniors du quartier de la Touche-Bourg l'Evesque en association avec la Maison de Quartier de la Touche. Horaires: 14h à 18h. Lieu: Esplanade Simone de Beauvoir

#### **Judi 9 juin 2016: « Seniors au volant »**

Conférence organisée par le Centre socioculturel Les Longs Prés dans le cadre des jeudis de la Santé .

14h-Centre socioculturel Les Longs Prés 3 rue des Longs Prés 35700 Rennes

Informations complémentaires: 02 99 38 43 86

#### **Dimanche 12 juin 2016: Dimanche Tout Tannou.**

Inscription à faire à l'OPAR au plus tard le lundi avant le dimanche: 02 99 54 22 23

#### **Mardi 14 juin 2016 : « Préparer et accompagner le deuil »**

Journée d'informations organisée par CAP Retraite Bretagne, la caisse de retraite complémentaire Malakoff Médéric, l'OPAR et le CLIC de Rennes. De 9h15 à 17h00 à l'OPAR 62 rue de Dinan Rennes. Action réservée aux retraités sur inscription obligatoire avant le 1er juin à l'adresse : [partenariat.prevention.sociale@carsat-bretagne.fr](mailto:partenariat.prevention.sociale@carsat-bretagne.fr)

#### **Mardi 21 juin 2016 : « Le maintien à domicile à quel prix ? »**

Journée interprofessionnelle organisée par le CLIC des Portes de Bretagne. Inscription avant le 1er juin 2016.

Lieu: Centre Culturel Jacques Duhamel à Vitré . Informations complémentaires au 02 99 74 33 01

#### **Du 27 juin au 1er juillet 2016: « 1ères Journées Nationales de la Macula »**

Consultations médicales au CHP St Grégoire 6 boulevard de la Boutière / 02 99 23 33 00

<http://www.journees-macula.fr>

#### **Vendredi 8 juillet 2016 : « Marche active »**

Le centre de Prévention Bien Vieillir Bretagne organise une journée « marche » reliant les quartiers Poterie et Gayeulles. Informations complémentaires et inscription au centre de Prévention 5 rue Louis Kérautret Botmel Rennes ou par téléphone au 02 99 92 25 25



### Réseau Francophone des Villes Amies des Aînés ... Concours 2016

#### « L'intergénération, un défi pour la cohésion sociale »

Le concours Villes Amies des Aînés 2016 portant sur la thématique « **l'intergénération, un défi pour la cohésion sociale** » est ouvert jusqu'au 02 août 2016. Chaque ville adhérente au réseau doit veiller à ce qu'il y ait un seul dossier par thématique, soit 8 dossiers maximum sur son territoire,. Aussi, pour Rennes il est demandé d'**adresser les dossiers avant le 1<sup>er</sup> juillet à l'adresse suivante : [politique.gerontologique@ccasrennes.fr](mailto:politique.gerontologique@ccasrennes.fr)**

Rappel des thématiques : Habitat /Transports et mobilité/Espaces extérieurs et bâtiments/Lien social et solidarité/ Autonomie, services et soins/Information et communication/Participation citoyenne et emploi/Culture et Loisirs.

Dossier de candidature : <http://villesamiesdesaines-rf.fr/evenements>

Décret n° 2016-502 du 22 avril 2016 relatif au cahier des charges national des services d'aide et d'accompagnement à domicile et modifiant le CASF

[https://www.legifrance.gouv.fr/jo\\_pdf.do?id=JORFTEXT000032447240](https://www.legifrance.gouv.fr/jo_pdf.do?id=JORFTEXT000032447240)

Décret n°2016-509 du 25 avril 2016 relatif à la couverture complémentaire santé des personnes de 65 ans et plus.

[https://www.legifrance.gouv.fr/jo\\_pdf.do?id=JORFTEXT000032456215](https://www.legifrance.gouv.fr/jo_pdf.do?id=JORFTEXT000032456215)

Décret n°2016-523 du 27 avril 2016 relatif à la création de l'Agence Nationale de Santé Publique.

[https://www.legifrance.gouv.fr/jo\\_pdf.do?id=JORFTEXT000032465745](https://www.legifrance.gouv.fr/jo_pdf.do?id=JORFTEXT000032465745)

Décret n°2016-524 du 27 avril 2016 relatif aux groupements hospitaliers de territoire.

[https://www.legifrance.gouv.fr/jo\\_pdf.do?id=JORFTEXT000032465957](https://www.legifrance.gouv.fr/jo_pdf.do?id=JORFTEXT000032465957)

« Evaluation du parcours d'activités santé seniors (PASS) en EHPAD » - Observatoire Régional de Santé en Bretagne (ORSB) – Janvier 2016.

[http://www.ars.bretagne.sante.fr/fileadmin/BRETAGNE/Site\\_internet/Actualites/Actualites\\_2016/semaine\\_17/2016-01\\_-\\_Rapport\\_PASS\\_ORSB\\_.pdf](http://www.ars.bretagne.sante.fr/fileadmin/BRETAGNE/Site_internet/Actualites/Actualites_2016/semaine_17/2016-01_-_Rapport_PASS_ORSB_.pdf)

Inscription sur un nouveau fichier d'opposition au démarchage téléphonique à partir du 1<sup>er</sup> juin 2016.

<http://www.agevillage.com/actualite-13877-1-societe-demarchage-telephonique-une-nouvelle-liste-d-opposition-a-partir-du-1-er-juin-2016.html>

### Intergénérationnel...

#### Accueillir un jeune chez soi ! Une démarche d'entraide et de solidarité qui profite à tous.

La Maison en Ville propose depuis 9 ans à des logeurs retraités d'accueillir un jeune pour quelques mois ou le temps d'une année universitaire. En échange d'une chambre dans le logement, le jeune apporte une présence conviviale et quelques services qui facilitent le quotidien. Il peut aussi proposer un petit complément de loyer. L'association encadre et accompagne la cohabitation pour assurer confiance et sécurité à tous.

Les candidatures de jeunes sérieux affluent pour la rentrée prochaine, et l'association manque de logeurs pouvant les accueillir. Si cette expérience vous tente et que vous souhaitez en savoir plus, contactez La Maison en Ville. Tél : 02 23 20 55 39 – [info@lamaisonenville.fr](mailto:info@lamaisonenville.fr) – <http://www.lamaisonenville.fr/logement-intergenerationnel-junior-senior/> - 6 rue de l'Hôtel Dieu, Rennes.

### A découvrir...

#### Les samedis de la MCE

Nouveauté de cette année 2016, la Maison de la consommation et de l'environnement est ouverte tous les 4<sup>èmes</sup> samedis de chaque mois pour permettre à ceux qui ne peuvent y venir en semaine, de rencontrer les associations et de bénéficier de leurs conseils, de découvrir le centre de ressources et de documentation, de participer à des ateliers pratiques sur des thèmes variés de la vie quotidienne et de l'environnement.

Une opportunité supplémentaire pour rencontrer les associations et découvrir les activités de la Maison de la consommation et de l'environnement. Plus d'informations sur <http://www.mce-info.org>

**Maison de la consommation  
et de l'environnement**

48 bd Magenta - 35000 Rennes - 02 99 30 35 50

 Gare ou Charles De Gaulle  
Bus : ligne n°1, 2, 11 - Arrêt Champs Libres



Lundi, mardi, mercredi et jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h - Vendredi de 9h à 17h

## Aide aux aidants...



- **Des vacances pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et leurs aidants !**

L'association France Alzheimer et maladies apparentées propose chaque année depuis plus de 20 ans des **Séjours Vacances-Répit Alzheimer®** partout en France.

Chaque année au printemps, c'est le début de la saison des séjours vacances de l'Union Nationale des Associations France Alzheimer et maladies apparentées. En bord de mer, à la campagne ou à la montagne, les destinations sont minutieusement sélectionnées pour leurs attraits touristiques, leur accessibilité, et le confort de leurs hébergements. Les participants choisissent leurs vacances parmi les différents types de programmes, adaptés aux spécificités de chacun : séjours « Détente », « Répît », « Malades Jeunes » ou « Aidants »

A l'arrivée sur le séjour, les participants sont accueillis par une équipe de bénévoles, formés par l'Association pour l'encadrement des séjours. Des soignants peuvent également intervenir en renfort pour l'aide aux actes de la vie quotidienne. Les bénévoles sont présents tout au long du séjour, et proposent des animations, des visites, ou simplement des temps d'échanges.

Les séjours durent entre 7 et 11 jours et comprennent la pension complète ainsi que toutes les excursions.

Afin de permettre au plus grand nombre de profiter de cette offre, l'Association France Alzheimer et maladies apparentées propose des tarifs dégressifs, en fonction des revenus du ménage.

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter le service séjours vacances au numéro suivant **01 42 97 53 51** ou par mail à [sejoursvacances@francealzheimer.org](mailto:sejoursvacances@francealzheimer.org)

Pour découvrir le catalogue, et les offres de France Alzheimer : [www.francealzheimer.org](http://www.francealzheimer.org)

---

- **Séjour vacances de la plateforme de répît**

Comme chaque année, la Plateforme de répît organise un séjour de vacances et de répît à l'intention des couples concernés par les pathologies de la mémoire, la personne malade et son proche accompagnant. Le séjour ouvert sur un temps de détente et de distractions, aura lieu en bord de mer du **26 au 29 septembre prochain à Plestin-Les-Grèves dans les Côtes d'Armor**.

Pour tout renseignement, contactez le 06 79 34 23 72.

---

- **Bistrot Mémoire**. Programme tables rondes de juin 2016

<http://bistrot-memoire.com/rennes/>

Renseignements: 06 30 77 08 01

---

- **CLIC Alli'âges**. <http://www.clic-alliages.fr/>

Café des aidants de Chantepie

## L'été 2016 se prépare...

le Centre socioculturel Les Longs Prés propose pour les 60 ans et plus 3 sorties en autocar à la journée:

- **Vendredi 1er juillet : Corseul et St Jacut** / Inscription avant le 9 juin (plus tard s'il reste des places).  
Repas possible au restaurant de l'abbaye (17€50 menu du jour tout compris )
- **Vendredi 8 juillet : Malestroit et la Gacilly** / Inscription avant le 16 juin (plus tard s'il reste des places)
- **Vendredi 22 juillet : Auray et Vannes** / Inscription avant le 30 juin (plus tard s'il reste des places)

Pour chaque sortie départ à 9h du Centre socioculturel Les Longs Prés 3 rue des Longs Prés 35700 Rennes.  
Retour vers 18h30. 15€ (9 € avec la carte sortir). Pensez à votre pique-nique

## **Fortes chaleurs** **Recensement des personnes âgées ou handicapées isolées**

Les personnes seules, âgées ou handicapées sont particulièrement vulnérables en période estivale et de fortes chaleurs. Il est recommandé de prendre régulièrement des nouvelles de ses voisins ou amis âgés, d'organiser leur soutien et de leur prodiguer des conseils.

Dans chaque commune, le Maire est tenu de recenser, sur un registre nominatif tenu à jour, les personnes âgées et/ou handicapées isolées résidant à leur domicile et qui souhaitent s'y inscrire pour être contactées face à une situation de risques exceptionnels (canicule, grand froid...).

Cette inscription facultative vise, en cas de déclenchement du plan d'alerte et d'urgence par le préfet, à permettre une intervention rapide des services sanitaires et sociaux auprès des personnes isolées qui résident à leur domicile, qu'elles soient :

- âgées de 65 ans et plus,
- âgées de plus de 60 ans et reconnues inaptes au travail,
- adultes en situation de handicap

### **Les personnes concernées peuvent s'inscrire**

- soit par courrier adressé à :

**Madame La Maire,**

**Service recensement des personnes isolées,**

**Hôtel de ville - BP 3126 – 35031 Rennes Cedex,**

- soit par courriel : [clic@ccasrennes.fr](mailto:clic@ccasrennes.fr)
- soit par téléphone au 02 23 62 21 40.

Le représentant légal de la personne ou un tiers (médecin, travailleur social, voisin, ami...) peut également faire la demande à condition de la formuler par écrit.

**A noter** : l'inscription sur ce registre reste facultative, et la Ville de Rennes n'a mandaté personne, ni pour démarcher par téléphone, ni pour recenser des personnes âgées ou handicapées isolées via des visites au domicile

### **Quelques conseils en cas de fortes chaleurs**

Des gestes simples permettent d'éviter la déshydratation et les coups de chaleur : se rafraîchir en mouillant la peau, se tenir dans les pièces les plus fraîches et fermer les rideaux, essayer de passer au moins trois heures par jour dans un endroit climatisé ou frais (grands magasins, cinémas...), favoriser une alimentation froide et riche en eau, supprimer toute activité physique et toutes sorties aux heures chaudes, adopter des vêtements amples et clairs, se couvrir la tête, appeler le médecin en cas de fièvre, de diarrhées, de vomissements, de maux de tête ou de fatigue ou de somnolence.

## **Appels à projets ...**

### • **Mobilisés dans les quartiers!**

MONALISA lance un appel à projets en direction des équipes de bénévoles qui souhaitent agir ou qui agissent déjà au cœur des quartiers prioritaires de la politique de la ville. Mis en place en partenariat avec le Commissariat général à l'égalité des territoires (CGET), le groupe Humanis et la Caisse des dépôts et consignations, cet appel à projets vise à soutenir et à valoriser l'engagement citoyen dans la lutte contre l'isolement des âgés au sein des quartiers prioritaires de la ville.

Informations : <http://www.monalisa-asso.fr/actualites/item/appel-a-projets-dans-les-quartiers-prioritaires-de-la-ville>

- « **Vivre ses choix, prendre des risques jusqu'à la fin de sa vie** » - Appel à projets Fondation de France – Dépôt des dossiers jusqu'au 8 juillet 2016  
<http://www.fondationdefrance.org/article/vivre-ses-choix-prendre-des-risques-jusqua-la-fin-de-sa-vie>
- « **Vieillir acteur et citoyen de son territoire** » - Appel à projets Fondation de France – Dépôt des dossiers jusqu'au 8 juillet 2016 <http://www.fondationdefrance.org/article/vieillir-acteur-et-citoyen-de-son-territoire>



## **Invitation à la lecture**

### **Habitat et vieillissement. Les formules de logements intermédiaires pour personnes âgées, entre le domicile personnel et l'hébergement institutionnel.**

Etude de l'AUDIAR (Agence d'Urbanisme et de Développement Intercommunal de l'Agglomération Rennaise) 2015  
Ce document présente un panorama des solutions-habitat pour les personnes âgées entre le domicile personnel et l'hébergement institutionnel. Pour donner plus de lisibilité à ces formules, celles-ci ont été appréhendées de façon très large et répartie en neuf types. Pour chacun d'eux, les éléments qui les caractérisent, leurs atouts mais aussi leurs contraintes sont mis en valeurs, ils sont par ailleurs assortis d'une fiche-exemple qui vient illustrer le concept. La conclusion met en lumière quelques enjeux transversaux dont ces formules sont révélatrices. Enfin, un cadrage démographique du vieillissement dans les communes de Rennes Métropole est présenté en annexe pour permettre à chacun de disposer de données quantitatives leur permettant de mieux apprécier les enjeux concernant le logement des personnes âgées sur leur propre territoire.

### **Le bonheur plus fort que l'oubli.**

Colette Roumanoff—Michel Lafon-2015

« Lorsque j'ai compris que Daniel était atteint d'Alzheimer, je me suis sentie déboussolée mais je n'ai pas renoncé au bonheur, même si au début il semblait s'être enfui loin de nous. Dix ans plus tard tout me paraît plus simple : le seul fil d'Ariane qui permet de se tirer de tous les pièges que la pathologie dresse sous nos pas est justement celui qui mène au bonheur partagé. Aucun autre n'est fonctionnel. Seul le bonheur assure la collaboration active du patient dans la vie quotidienne, une collaboration précieuse et irremplaçable. Retrouver le sourire, rendre le sourire. Est-ce un travail ? Est-ce une fatigue ? Non, c'est plutôt un savoir-faire et un savoir-être, qui se cultivent au même titre que toutes les activités humaines. Il ne faut jamais perdre de vue que la maladie d'Alzheimer est une maladie de la gestion de l'information. Trop d'informations fait bugger le cerveau et une absence d'informations utiles l'empêche de fonctionner. Entre les deux il y a de la place pour aménager le bonheur des patients. »

**Ces ouvrages sont empruntables au Pôle documentation du CLIC: 02 23 62 21 40**

## **Planète Séniors...**

**« LES SÉNIORS ET LA TÉLÉVISION : JE T'AIME, MOI NON PLUS » Emission du 28 avril 2016**

"Ah ! la télévision d'autrefois ! Les séniors l'encensent, la regrettent, vénèrent ses présentateurs et animateurs devenus légendes. Ils jugent celle d'aujourd'hui « violente, abrutissante, irrespectueuse, vouée au commerce ». Pour autant, le petit écran est une réalité. Il s'est installé partout et certains anciens en font même une compagne d'information, de divertissement quotidienne."

Lien internet direct du visionnage de l'émission : <http://www.tvr.bzh/programmes/planete-seniors-1461844800>

## **Au CLIC...**

**Les permanences mensuelles du CLIC sur les quartiers de 9h30 à 12h :**

*Pôle Municipal Nord Est, 32 rue de Trégain : **mardi 21 juin 2016***

*Maison du Ronceray, 110 avenue de la Poterie: **mercredi 15 juin 2016***

**L'atelier pluridisciplinaire, regards croisés sur des situations difficiles aura lieu : le jeudi 16 juin 2016**

*À 14h au CLIC*

**Les réunions mensuelles de coordination ont toujours lieu sur les quartiers, planning sur demande au CLIC.**

**Le temps de présentation du CLIC : le vendredi 3 juin 2016 à 14h.**

*inscription au CLIC.*