

# Les Infos en un CLIC

Lettre d'information du 

Écoute

Information

Soutien

Conseil

Coordination

Le CLIC est un service médico-social gratuit  
pour les personnes de 60 ans et plus et leurs proches aidants.

## La Maison des Aînés et des Aidants (MDAA)



### Maison des aînés et des aidants (MDAA): déjà 5 ans!

Le 12 novembre 2019, la MDAA ouvrait ses portes au public. Imaginée par les acteurs du territoire et des citoyens pendant 1 an, elle est devenue un centre de ressources, d'information et de prévention pour les personnes de 60 ans et plus et leurs proches aidants. Aujourd'hui, ce sont près de 9 000 passages, 120 actions de prévention gratuites et un accompagnement dédié aux proches aidants !

La MDAA, c'est aussi une équipe de 12 bénévoles qui animent deux fois par semaine des cafés détente, des temps de rencontre et de partage, auxquels participent des aînés de différents quartiers. Les bénévoles animent aussi des ateliers de théâtre d'improvisation, de Slam, de chant et de lecture. Une expression primordiale de la citoyenneté dans un lieu dans lequel « ils ne se sentent pas vieux » et prennent la parole dans la Gazette décapante « Chauffe Marcel.le ».

Pour cette occasion, venez partager un goûter autour de plusieurs animations : partage d'expérience, découvertes des fresques, animation musicale, slam...

**Jeudi 12 décembre de 14h30 à 17h**

Inscription au 02.23.62.21.45 - Gratuit

- **Mise en couleur de la fresque de la MDAA !**

Mise en couleur de la fresque dessinée par un artiste dans la salle du café détente  
Vendredi 6 décembre à 10h et lundi 9 décembre à 14h  
Entrée libre, sans inscription

- **Les ateliers du PIMMS : les bases de l'ordinateur**

Des professionnels de l'association PIMMS présents pour vous accompagner  
dans l'utilisation d'internet  
Jeudi 19 décembre / 10h30-12h  
Inscription au 02.23.62.21.45 - Gratuit

LIEN VERS LE PROGRAMME : [ICI](#)

# A vos agendas !



## " Dans le cadre des Jeudis de la Santé" :

**Jeudi 5 décembre de 14h à 16h** : Atelier "La psychologie positive au service de l'équilibre de nos relations familiales et sociales" animé par Sylvie HUREL.

**Jeudi 12 décembre de 14h30 à 16h** : Conférence nutrition animée par les Insatiables "Et si être retraité, c'était oser autre chose que des recettes de grand-mère ? Cette conférence sera suivie en janvier de 5 ateliers nutrition.

Renseignements et inscriptions au  
Centre Socioculturel Les Longs prés  
02.99.38.43.86



**Café-discussion au masculin** : **Lundi 9 décembre à 10h30** Pour partager un temps entre hommes - Gratuit

**Noël Tout Tannou** : **Mercredi 25 décembre à 12h**. Repas de fête, chaleureux et convivial à l'OPAR - 25 € pour les adhérents et 30 € pour les non adhérents.

**Nouvel An** : **Mercredi 1er janvier à 12h**. Au restaurant près du métro Charles de Gaulle ou Route de Lorient - 43 € pour les adhérents et 53 € pour les non adhérents.

Inscription et renseignements à l'OPAR,  
62 rue de Dinan - 02 99 54 22 23  
accueil@opar.fr



**Samedi 14 décembre** : **thé dansant** de 14h à 17h30 avec l'orchestre de Thierry Simon. 5€ pour les adhérents / 8€ pour les non adhérents. Venez nombreux !

**Mardi 17 décembre de 12h à 14h** : **Repas des Fêtes** pour les 60 ans et plus ! Le menu sera connu lors des inscriptions qui débiteront deux semaines avant la date du repas à l'accueil de la MQV (nombre de places limitées). 13 € / pers.

Informations à la Maison de Quartier  
VILLEJEAN au 07 69 29 81 90 (Pauline)



## LE PANIER DE SOINS ANTI-CHUTE

**Accompagnement gratuit à domicile pour les 60 ans et plus du quartier du Blosne (Rennes).**

Actimut, service de prévention par l'Activité Physique Adapté (APA) de VYV 3 Bretagne propose jusqu'en juillet 2025 un accompagnement pluriprofessionnel destiné aux personnes de 60 ans et plus, isolées et inactives.

**Objectifs** : diminuer le risque de chute et ses conséquences ; maintenir les capacités physiques, l'état nutritionnel et l'autonomie au domicile.

**Par qui ?** Les bilans et séances sont encadrés par un enseignant en activité physique adaptée spécialisé dans les troubles de l'équilibre, le vieillissement et pathologies chroniques. Les diagnostics sont établis par une diététicienne-nutritionniste (par téléphone) et par un ergothérapeute.

**Pour qui ?** Ce panier de soins s'adresse aux personnes de 60 ans et plus mais n'ayant pas chuté et notamment aux personnes les plus isolées qui ne se saisissent pas des dispositifs collectifs existants. Les aidants familiaux peuvent assister aux séances afin que les conseils soient intégrés au sein de la famille.

**Inscription** : Les professionnels adressent les personnes via une fiche de liaison à [initiativessociales.bretagne@vyv3.fr](mailto:initiativessociales.bretagne@vyv3.fr).

Les bénéficiaires peuvent également appeler Actimut au 06 45 30 91 71 pour organiser le premier RDV.





# Infos Aidants



## La TangoThérapie, une nouvelle proposition de France Alzheimer d'Ille et Vilaine

La Tango Thérapie est ouverte aux aidants accompagnés ou non de leurs aidés. Elle constitue un bon moyen de se détendre par la danse, le chant et de partager !  
*L'inscription est obligatoire auprès du secrétariat au 02 99 80 86 43 et l'adhésion est requise après une éventuelle séance d'essai.*

**Yoga du rire** le mardi 17 décembre de 14h30 à 15h30.

**A la découverte du mime pour rire et s'exprimer** cycle de 2 ateliers de 15h à 16h30 les vendredis 15 novembre et 6 décembre.

**Café-discussion "Etre aidant : que faire du regard de l'entourage ?"** le mardi 10 décembre de 14h à 15h30

**Ecoute par un psychologue** les mercredis 4 et 18 décembre (séance individuelle de 45 min)



## Le " Groupe d'Entraide en Début de Maladie" de France

France Alzheimer 35 met en place une action de soutien aux personnes en début de maladie présentant des troubles cognitifs, de légers à modérés.

Il s'agit donc de personnes mobiles, avec certes des troubles du langage, mais en capacité de communication et avec des troubles légers de la mémoire.

Un psychologue et 2 bénévoles formés accompagnent les malades tout au long de leur parcours. Le groupe repose sur le soutien entre pairs pour parler librement de sa maladie. Cela permet d'échanger, de partager, de mieux appréhender les difficultés liées à la maladie mais aussi de maintenir le lien avec des activités ludiques et culturelles ou de convivialité telles que bowling, exposition, restaurant, balade,....

*Renseignements auprès du secrétariat au 02 99 80 86 43(adhésion à l'association demandée).*

## Halte-aidants Une pause à la carte

Le jeudi après-midi, à la Maison des aînés et des aidants, entre 14h30 et 16h30, il est proposé un accueil convivial pour votre proche. Des jeunes en service civique seront présents autour d'un café partagé, d'un atelier cuisine, ou d'activités ludiques,...

**Sur inscription au 02.23.62.21.45**



## Zoom sur le congé proche aidant

Le congé de proche aidant permet au salarié de s'occuper d'une personne handicapée ou âgée ou en perte d'autonomie. Ce congé est accessible sous conditions (lien familial ou étroit avec la personne aidée, résidence en France de la personne aidée) et pour une durée limitée.

**Attention**, le congé de proche aidant n'est pas rémunéré par l'employeur (sauf dispositions conventionnelles le prévoyant).

Toutefois, le salarié peut percevoir une allocation journalière du proche aidant (AJPA). Celle-ci vise à compenser la perte de salaire, dans la limite de 66 jours au cours du parcours professionnel du salarié. La demande est à faire auprès de la CAF ou la MSA .  
*Renseignements auprès du CLIC*

## Perte d'autonomie : quels effets sur la santé des proches aidants ?

La Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (DRESS), en partenariat avec l'institut des politiques publiques propose un dossier sur l'état de santé des proches de seniors en perte d'autonomie vivant à domicile. Sont étudiées à la fois la situation des personnes de tout âge apportant une aide régulière aux seniors ("proches aidants"), mais aussi celle des seniors cohabitants avec ces seniors, notamment leurs conjoints, indépendamment du fait qu'ils déclarent ou non être proches aidants.  
<https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/sites/default/files/2024-10/DD122EMB.pdf>



# A voir sur TVR (ou en replay)

## PLANETE SENIOR

Ce dernier numéro en format magazine de 13 minutes sera consacré à la nature en ville avec une séquence au parc St Cyr puis aux jardins de la MCE à Rennes.

1ere diffusion : samedi 19 octobre

Lien ICI

## Rubrique C'pratique sur TVR Soir

Mardi 10 décembre : ce mois-ci, venez découvrir ou re-découvrir le rôle des 13 CLIC Brétillins : ces Centres Locaux d'Information et de Coordination.

Exemple au CLIC de Fougères

A revoir sur TVR Replay, Lien ICI

## Le Temps de présentation de la Maison des Aînés et des Aidants

Venez découvrir la Maison des Aînés et des Aidants, un lieu ressource en plein coeur de Rennes

**Jeudi 5 décembre**  
**de 14h30 à 16h**

Ouvert à tous / Sur inscription au 02 23 62 21 45

## Le CLIC proche de chez vous, dans les quartiers (sur rendez-vous)

**CENTRE** (de préférence sur rendez-vous)  
Maison des Aînés et des Aidants  
34 place du Colombier  
a b c1 c2 c3 c4 c5 c6  
Du lundi après-midi au vendredi  
9h-12h30 / 13h30 -17h30

**MAUREPAS** (sur rendez-vous)  
Espace Social Commun Simone IFF  
12 bis rue Guy Ropartz  
b 14  
Mardis matins  
10 et 24 Septembre  
8 Octobre  
5 et 19 Novembre  
3 et 17 Décembre  
9h15-12h30

**LE BLOSNE** (sur rendez-vous)  
Centre social Carrefour 18  
7 rue d'Espagne  
a c2 13  
Jeudis matins  
3 et 19 Septembre  
10 Octobre  
7 et 21 Novembre  
5 et 19 Décembre  
9h15-12h30

**VILLEJEAN** (sur rendez-vous)  
Maison de quartier Villejean  
2 rue de Bourgogne  
a 14  
Mardis matins  
3 et 17 Septembre  
1er et 15 Octobre  
12 et 26 Novembre  
10 Décembre  
9h15-12h30

Prise de rendez-vous au 02 23 62 21 40

## Au CLIC : pour les professionnels

- **L'atelier pluridisciplinaire**, regards croisés sur des situations difficiles à domicile aura lieu le lundi 9 décembre 2024 après-midi à la MDAA.
- **Les réunions de coordination autour des situations individuelles à domicile :**

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| Lundi 16 décembre<br>après-midi | > Centre ville<br>> Cleunay<br>> Villejean     |
| Jeudi 12 décembre<br>après-midi | > Champs-Manceaux<br>> Le Blosne<br>> Maurepas |

**CLIC de Rennes - Maison des Aînés et des Aidants**  
34 place du Colombier, Rennes  
**02 23 62 21 40 - 02 23 62 21 45**  
[clic@ccasrennes.fr](mailto:clic@ccasrennes.fr)

**Heures d'ouverture :** lundi 13h30 à 17h30 / du mardi au vendredi : 9h à 12h30 -12h30 à 17h30