

Les Infos en un CLIC

Lettre d'information du **CLIC** de RENNES Information et conseil aux aînés

Écoute

Information

Soutien

Conseil

Coordination

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



Toute l'équipe de la Maison des aînés et des aidants vous souhaite une belle année 2025 !

Qu'elle soit riche en rencontres, échanges et collaborations.
Ensemble, nous pouvons trouver les réponses aux défis qui nous attendent.
Ensemble, nous pouvons déployer un accompagnement de qualité.
Ensemble, nous sommes riches de nos complémentarités.

Christophe FOUILLERE, adjoint à la Maire, délégué au vieillissement présentera ses vœux le 23 janvier à partir de 14H00 à la Maison des aînés et des aidants



A la Maison des Aînés et des Aidants

- **Lundi 13 janvier 14h-15h30**

Mon logement : Panique pas Annick ! Temps collectif bien vivre chez soi : aménagement du logement, aides financières mobilisables, repérage des escroqueries, sensibilisation aux écogestes.
CDHAT

- **Mardi 14 janvier 14h30-17h**

Conférence "pour votre sécurité, ayez les bons réflexes" Conférence animée par Mr DUBOIS, Commandant de police honoraire

- **Mercredi 15 janvier 10h30-12h**

Atelier sportif adapté. Cycle de 12 séances le mercredi matin de sport adapté animé par un éducateur sportif diplômé. Association UFOLEP 35

- **Jeudi 30 janvier 15h30-17h**

Temps de présentation de la Maison des Aînés et des Aidants : venez découvrir la MDAA, un lieu ressource en plein coeur de Rennes

Inscription au 02.23.62.21.45 - Gratuit

LIEN VERS LE PROGRAMME : [ICI](#)

A vos agendas !



Samedis 11 et 25 janvier de 14h30 à 17h : **Ateliers découvertes Triskel :** Participez à un projet chorégraphique de danse contemporaine, ouvert à tous dès 10 ans. Aucune compétence n'est exigée. Trois sources d'inspiration : la marche, la spirale et la musique bretonne. Il est conseillé de suivre les 2 ateliers pour vivre pleinement l'expérience chorégraphique. Séances encadrées par Simon QUEVEN, chorégraphe.

Samedi 31 janvier de 10h à 17h : Venez découvrir l'**Ayurveda** " L'hiver est là, prenez soin de vous". Vous aborderez le sommeil, l'alimentation, l'énergie et la gestion émotionnelle. Ateliers de tisane ayurvédique, de cuisine, de respiration et de relaxation vous seront proposés. Sur inscription, payant.

Renseignements au CSC Les Longs prés
02.99.38.43.86 ou 07.67.20.54.77



Lundi 13 janvier à 10h30 à l'OPAR : Café-discussion au masculin : Pour partager un temps entre hommes - Gratuit

Dimanche 19 janvier à l'OPAR : Repas Algérien suivi d'une conférence-diaporama sur la culture Algérienne avec Luc Thiébaud.
Tarif : 20 € le repas et 2 € l'animation.

Informations à l'OPAR, 62 rue de Dinan
02 99 54 22 23 accueil@opar.fr



Samedi 18 janvier de 14h à 17h30 : "**se retrouver autour d'une danse avec l'orchestre de Didier Gibert**"
Sans inscription. 5€ adhérents de l'association Rencontre et Culture / 8€ pour les non adhérents.

Mardi 21 janvier de 12h à 14h : "**se retrouver autour d'un bon repas et partager un moment convivial**"
Les inscriptions débuteront le 7 janvier à l'accueil de la maison de quartier de Villejean (places limitées). 13 € / pers.

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



Programme d'Education Thérapeutique du Patient

« Vivre bien avec une maladie chronique »

La Maison Associative de la Santé renouvelle son Programme d'Education Thérapeutique du Patient « Vivre bien avec une maladie chronique » avec des nouveautés cette année ! : nouveaux ateliers, nouveau lieu pour une offre plus élargie. Une démarche soutenue par l'ARS Bretagne et la Ville de Rennes. Les premiers ateliers démarreront en janvier prochain.

Ce programme est destiné à toute personne vivant avec une maladie chronique, ainsi qu'aux personnes de l'entourage proche. C'est un accompagnement qui vise à permettre au patient atteint d'une maladie 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. Des ateliers sur les thèmes comme les émotions, la nutrition, la vie intime et affective, l'estime de soi, l'activité physique adaptée, la douleur...

Ce programme gratuit se déroule à Rennes à l'espace Santé Olivier Sabouraud (Villejean), les samedis de 10h à 12h30 et à l'Espace Social Commun Simone Iff (Maurepas), les mardis de 10h à 12h30.

Le programme 2025 débutera avec un 1er cycle d'ateliers se déroulant du 18 janvier au 22 mars 2025 et des ateliers optionnels qui auront lieu du 29 mars au 20 septembre 2025. Le calendrier complet est disponible sur www.maisondelasante.com

**Informations au 02 99 53 48 82
ou par mail :
contact@maisondelasante.com**

Infos Aidants. à la Maison des aînés et des aidants



Pensez à la rencontre individuelle : un premier pas pour prendre soin de soi !

Prenez le temps avec un professionnel du CLIC pour échanger autour de votre situation d'aidant, connaître vos droits, avoir des réponses et vous (re)connecter avec vos besoins et vos envies.

Renseignements et rendez-vous avec Delphine LANGEVIN et Sarah DANDIN au **02.23.62.21.40**



Cycle de co-développement

Temps d'échange, de partage et d'analyse de situations vécues par les aidants.

Cycle de 4 ateliers de 14h à 16h

Jeudis 23 janvier, 6 et 27 février, et 13 mars

Le Temps des aidants

Temps d'information, d'échange et de soutien pour les aidants

Cycle de 3 séances de 14h à 16h30

Les mardis 21 janvier, 4 février et 11 mars

Café-discussion "Etre aidant : la bienveillance peut-elle s'apprendre ?"

le lundi 20 janvier de 14h à 15h30

Ecoute par un psychologue les mercredis 8 et 29 janvier (séance individuelle de 45 min)

Sophrologie

Cycle de 5 ateliers de 14h30 à 16h les lundis 27 janvier, 3 et 24 février, 3 et 10 mars.

A la découverte du mime pour rire et pour s'exprimer

Cycle de 2 ateliers de 15h à 16h30

Vendredi 10 janvier

Vendredi 7 février

Atelier ergo "La sécurité à la maison"

Lundi 13 janvier de 14h à 17h

Mise en oeuvre des tarifs hébergement différenciés en Ile-et-Vilaine

Afin de répondre à ces difficultés, la loi du 8 avril 2024 portant mesures pour bâtir la société du bien vieillir et de l'autonomie propose une solution pour augmenter les ressources financières des établissements sans modification de l'autorisation relative à l'habilitation à l'aide sociale. Il s'agit des tarifs hébergement différenciés. Le Département souhaite donc expérimenter cette possibilité dès 2025.

A compter du 1er janvier 2025, les établissements d'hébergement pour personnes âgées totalement habilités à l'aide sociale pourront opter pour ce nouveau régime tarifaire après en avoir informé les services du Département.

L'article L. 342-3-1 du code de l'action sociale et des familles mentionne les établissements pour personnes âgées du point 6° du I de l'article L. 312-1 de ce même code. Par conséquent, ce nouveau régime tarifaire concerne non seulement **les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes EPHAD** mais également **les résidences autonomie**.

Concrètement, les gestionnaires pourront choisir de fixer, pour les places habilitées, deux tarifs différents, l'un pour les personnes bénéficiaires de l'aide sociale et l'autre pour les non bénéficiaires de l'aide sociale, dans la limite d'un écart maximal fixé au niveau national par décret, et sous réserve de l'accueil d'un nombre de bénéficiaires de l'aide sociale à l'hébergement.

https://www.ille-et-vilaine.fr/sites/iev/files/rapports/Deliberation_2024_50000_signe.pdf



Rubrique C'pratique sur TVR Soir

En décembre, C Pratique traitait de la mise en valeur des 13 CLIC Brétiliens dans leur rôle de conseil et d'information auprès du public âgé ou en situation de handicap. Exemple au CLIC de Fougères : <https://www.tvr.bzh/v/572b7a5-c-l-invite-10-12-2024>

Le 14 janvier, toutes les personnes concernées par les transports en commun trouveront intérêt à retrouver C Pratique sur le thème : « STAR ME GUIDE », la démarche d'accompagnement à l'utilisation des transports en commun »

<p>CENTRE (de préférence sur rendez-vous) Maison des Aînés et des Aidants 34 place du Colombier a b c1 c3 c5 c6</p> <p>Lundi : 13h30 - 17h30 Du mardi au vendredi : 9h-12h30 / 13h30 - 17h30</p>	<p>MAUREPAS (sur rendez-vous) Espace Social Commun Simone IFF 12 bis rue Guy Ropartz b 14</p> <p>Mardis matins 9h15-12h30 14 et 28 Janvier 25 Février 11 et 25 Mars 22 Avril 6 et 20 Mai 3 et 17 Juin</p>
<p>LE BLOSNE (sur rendez-vous) Centre social Carrefour 18 7 rue d'Espagne a c3 13</p> <p>Jeu-dis matins 9h15-12h30 16 et 30 Janvier 6 et 27 Février 13 et 27 Mars 3 et 24 Avril 15 Mai 5 et 19 Juin</p>	<p>VILLEJEAN (sur rendez-vous) Maison de quartier Villejean 2 rue de Bourgogne a 14</p> <p>Mardis matins 9h15-12h30 7 et 21 Janvier 4 Février 4 et 18 Mars 1 et 29 Avril 13 et 27 Mai 10 et 24 Juin</p>

Prise de rendez-vous au 02 23 62 21 40

Au CLIC : pour les professionnels

Les réunions de coordination autour des situations individuelles à domicile

CLIC de RENNES Information et conseil aux aînés

LE CLIC MET À VOTRE DISPOSITION UN OUTIL UNIQUE, LES RÉUNIONS DE COORDINATION :

- « Cela permet d'identifier les différents professionnels autour d'une situation et se coordonner sur les actions pour atteindre les desirables » (SMAAD)
- « Les réunions facilitent le partage, elles permettent de rompre avec l'isolement des professionnels. On travaille sur un plan d'actions » (SMAAD)
- « Les réunions permettent de croiser et de partager les regards, les observations, c'est important » (CDAS)
- « Cela peut faire du bien de réfléchir sous ensemble » (CDAS)

LES RÉUNIONS DE COORDINATION COUVRENT AINSI À :

- Mieux comprendre les rôles de chaque professionnel
- Améliorer les collaborations et harmoniser les pratiques
- Associer la personne concernée et/ou son proche aidant

Le CLIC s'adapte à vos disponibilités et propose ces réunions :

- En présentiel à la MEDA
- En visio conférence

Vos interlocuteurs !
Delphine LANSEVIN et Sarah DANDIN les lundis après-midi
Laurence LE GRAND les jeudis après-midi

Le K FÉE DU CLIC

VENDREDI 10 JANVIER 2025

Entre 8h30 et 10h30

Venez échanger entre partenaires pour faciliter les liens.

Maison des Aînés et des Aidants
34 place du Colombier - 02 23 62 21 45

MAIRIE DES AÎNÉS ET DES AIDANTS CLIC de RENNES Information et conseil aux aînés CCAS de RENNES Ville de RENNES

Lundi 20 janvier après-midi	> Centre ville > Cleunay > Villejean
Jeudi 23 janvier après-midi	> Champs-Manceaux > Le Blosne > 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

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