

# Les Infos en un CLIC

Lettre d'information du **CLIC**  
de RENNES

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.

**ReVAA**  
Rennes Ville-amie des aînés

**Viens, je t'emmène**  
du 12 au 24 novembre 2024



## 10<sup>ème</sup> édition de l'évènement "Viens, je t'emmène"

Organisé par la ville de Rennes, ce rendez-vous automnal rassemble les acteurs du territoire et propose des animations, des sorties et des découvertes aux personnes âgées.

**Au programme : Balades, expositions, activités physiques, conférences, bal, activités numériques...**

[Lien vers le programme :](#)

[ICI](#)

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



### LE TEMPS FORT : MON VIEUX

**MARDI 26 NOVEMBRE de 13h30 à 17h**

Mon Vieux est un film documentaire vif, une course poursuite pleine de tendresse où les souvenirs se noient dans la maladie d'Alzheimer.

La relation complice et pleine de rires d'Elie et Paul Semoun illustre une autre facette de cette terrible maladie.

Ceux qui doivent se battre pour communiquer, ceux qui tentent de mettre un pied dans l'univers surréel du malade, pour garder le lien, pour avoir des réponses avant la disparition.

Car au-delà de la difficulté du quotidien, la maladie va réveiller certains secrets de famille...



#### Programmation :

\* **13h30** : accueil au cinéma L'Arvor

\* **14h** : Introduction (Christophe Fouillère, adjoint à la Maire de Rennes et Emmanuelle De Bellaing de l'Agirc-Arrco)

\* **14h15** : Projection du Film "Mon vieux"

\* **15h15** : Table ronde (temps d'échange avec les partenaires présents et les participants)

\* **16h** : stands avec les partenaires et pot de convivialité

Inscription au 02 23 62 21 45 ou par mail au [actionsocialbretagne@agirc-arrco.fr](mailto:actionsocialbretagne@agirc-arrco.fr)

Lien vers le programme : [ICI](#)

# A vos agendas !

**Vendredi 15 novembre à 14h** : Rencontre de l'association À Vélo Sans Âge. Pour les non cyclistes : retrouver le plaisir d'une promenade en groupe à vélo. Vous prendrez place dans un vélo triporteur à assistance électrique, confortablement assis. Pour les cyclistes : partager votre plaisir de la balade à vélo à côté des deux vélos triporteurs. Vous envisagez de vous engager dans une activité bénévole : échange avec les bénévoles de l'association. Café offert par les bénévoles du secteur 60 ans et + des Longs Prés.

**Vendredi 29 novembre à 14h30** : réunion d'information pour le séjour dans la Vienne. Nous vous invitons à construire un séjour par et pour vous.

Centre Socioculturel Les Longs prés  
02.99.38.43.86



**Apéro Messieurs ! : Lundi 4 novembre à 11h**  
L'OPAR invite tous les messieurs qui ont envie d'échanger sur leurs envies, leurs besoins. Que manque-t-il dans les associations pour avoir envie de venir ?

**Dimanche Tout Tannou : le 24 novembre à 12h.** Repas à l'OPAR (choucroute, tartelette au chocolat) : 20 € suivi d'une pièce de théâtre à 15h "Salut c'est Willy" par la Cie de l'homme de paille - 2€

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



## " Devenez accueillants familiaux "

Vous souhaitez en savoir plus sur ce métier ?  
Réunion d'information :

**Lundi 18 novembre de 18h30 à 20h30**

Lieu : Maison des Aînés et des Aidants  
34 place du Colombier.

Sur inscription de préférence au 02 99 87 90 31  
ou par mail : serviceafs@ati35.asso.fr



**Samedi 16 novembre : thé dansant** de 14h à 17h30 avec l'orchestre de Thierry Simon. 5€ pour les adhérents / 8€ pour les non adhérents. Venez nombreux !

**Mardi 26 novembre de 12h à 14h : Repas convivial** 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)



# EHPAD

La création d'une mission d'information et d'évaluation de la situation économique et financière des EHPAD en Ille et Vilaine a été votée à l'unanimité par les conseillers départementaux. La mission, menée par sept élus de la majorité et quatre élus de la minorité, débutera le 1er janvier 2025 pour une durée de six mois maximum.



## Le rapport des Petits Frères des Pauvres consacré à la pauvreté des personnes âgées en 2024

Les Petits Frères des Pauvres ont rendu public leur nouveau rapport consacré aux personnes âgées qui vivent sous le seuil de pauvreté (fixé à 1216 € mensuel pour une personne seule), et les conséquences alarmantes de cette précarité sur leurs conditions de vie. En France, deux millions de personnes de plus de 65 ans vivent sous le seuil de pauvreté, soit 11% de cette catégorie d'âge. Elles n'étaient que 7% en 2016. Près de 7 personnes âgées pauvres sur 10 témoignent d'au moins une privation au cours des 12 derniers mois (pas de restaurants, limitation des déplacements, pas de réception de leurs proches) avec un impact fort sur leur vie sociale. D'autres privations engendrent une mise en danger de leur santé (repas en moins/absence de consultation médicale/ pas de chauffage même s'il fait froid). Face à cette situation, l'association formule 20 préconisations parmi lesquelles :

- Une revalorisation de l'ASPA (actuellement à 1012 €) au niveau du seuil de pauvreté ainsi que la suppression de sa récupération sur succession.
- La création d'un numéro vert national "Allô mes droits sociaux" afin de lutter contre le non-recours.

## Le replay « Les droits de réversion » est disponible

Comprendre les droits de réversion peut être complexe : âge, montant, pension de base et complémentaire, plafond de ressources, conséquences d'un remariage ou d'un Pacs, ... Le replay de la conférence vous permet d'obtenir toutes les clés nécessaires pour bien comprendre ce dispositif et vous y préparer sereinement.  
<https://www.agirc-arrco.fr/nous-connaitre/nos-actualites/le-replay-les-droits-de-reversion-est-disponible/>



# Infos Aidants

Information et inscription  
préalable au 02 23 62 21 45

**Sophrologie** cycle de 5 ateliers de 14h30 à 16h les lundis 4, 18, et 25 novembre et 2, 9 décembre.

**Relaxation et Vitalité** le jeudi 5 décembre de 14h30 à 16h

**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 : comment retrouver l'envie d'avoir envie ?"** le mardi 19 novembre de 14h à 15h30

**Ecoute par un psychologue** les mercredis 6 et 20 novembre (séance individuelle de 45 min)

**Atelier collectif Bien vivre chez soi "Cuisine rapide"** suivi d'une dégustation (animé par un ergothérapeute) le 25 novembre de 14h à 17h .

## Proches aidants, revisitons l'art



A la Maison des aînés et des aidants, une exposition vous est proposée par les proches aidants partis en déambulation au musée.

Et si, on reproduisait certains tableaux choisis ? Les proches aidants se sont prêtés au jeu de la photographie...des draps, une nappe, une poupée retrouvée, un livre ancien, des fleurs du jardin...

Des idées de mise en scène, un studio photo, l'après-midi a été riche en fous-rires, en souvenirs, et en lâcher-prise.

## Halte-aidants, une pause à la carte



HALTE-AIDANT

LE JEUDI

Entre

14h30

et 16h30

GRATUIT

Sur inscription

Possibilité de stationnement gratuit en proximité



Vous êtes aidant ?  
Besoin de vous libérer du temps ?

Une solution : **la halte-aidant !**

un accueil convivial pour votre proche animé par les jeunes en service civique

Maison des Aînés et des Aidants

34 place du Colombier / Rennes  
02 23 62 21 45

A partir du 28 novembre, 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

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
**agirc-arrco**  
CONFÉRENCES EN LIGNE  
**"LES RENDEZ VOUS DES AIDANTS"**

**LE JEUDI 7 NOVEMBRE 2024 À 14H**  
**LES RELATIONS INTERFAMILIALES**  
ANIMÉE PAR SARAH FURTADO - MÉDIATRICE FAMILIALE A L'UDAF

**LE JEUDI 14 NOVEMBRE 2024 À 14H**  
**QUE RESTE-T-IL DE NOS AMOURS**  
ANIMÉE PAR MICHEL BILLE - SOCIOLOGUE

**LE MARDI 19 NOVEMBRE À 10H30**  
**AIDANCE ET AVANCÉE EN ÂGE**  
ANIMÉE PAR MARIE BLANCHE MIGEON - PSYCHOLOGUE ET INTERVENANTE ADAL

**GRATUIT !**  
POUR PARTICIPER RENDEZ-VOUS SUR LE SITE  
[WWW.HAPPYVISIO.COM](http://WWW.HAPPYVISIO.COM)  
AVEC LE CODE PARTENAIRE **CASFR**

<https://lien.happyvisio.com/casfrbragpr>



## Bistrot Mémoire Rennais

Les Bistrots Mémoire Rennais ont lieu tous les mercredis de 15h à 17h au salon de thé MY Bouvier, 89B mail François Mitterrand à Rennes bus C4, arrêt Chèques postaux /Métro ligne b, Mabilais Renseignements au 06 30 77 64 75



## Replay magazine d'actualité Aidants, il est temps de les aider

<https://www.france.tv/france-5/aidants-il-est-temps-de-les-aider/6517787-episode-1-bruno-solo.html>



# 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

### Rubrique C'pratique sur TVR Soir

Mardi 12 novembre : C Pratique évoquera "L'importance de l'accès aux droits."

A revoir sur TVR Replay, le numéro du mois dernier sur la mise en place de la Plateforme Viatrajectoire: Delphine le Dall, du Conseil départemental exposait les avantages de ce nouvel outil, facilitateur des démarches pour la recherche d'un établissement pour personnes âgées.

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

## Au CLIC : pour les professionnels

- **L'atelier pluridisciplinaire**, regards croisés sur des situations difficiles à domicile aura lieu le lundi 4 novembre 2024 après-midi à la MDA.
- **Les réunions de coordination autour des situations individuelles à domicile :**

Lundi 18 novembre après-midi	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Centre ville</li> <li>&gt; Cleunay</li> <li>&gt; Villejean</li> </ul>
Jeudis 14 & 28 novembre après-midi	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Champs-Manceaux</li> <li>&gt; Le Blosne</li> <li>&gt; Maurepas</li> </ul>

## A SAVOIR Exposition "D'une vie à l'autre"

Exposition jusqu'au 15 novembre aux Champs libres

"D'une vie à l'autre" est née de la rencontre de "Dessine-moi un.e retraité.e", groupe de discussion formé aux Champs libres, avec Jérémie Lusseau, photjournaliste, et Antoine Yon, réalisateur.

Les Champs Libres, 10 Cr des Alliés, à Rennes  
*Métro ligne A Charles De Gaulles*

L'exposition sera visible à la Maison des aînés et des aidants en 2025.

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

<p><b>CENTRE</b> (de préférence sur rendez-vous) Maison des Aînés et des Aidants 34 place du Colombier a b c1 c3 c5 c6</p> <p><b>Du lundi après-midi au vendredi</b> 9h-12h30 / 13h30 -17h30</p>	<p><b>MAUREPAS</b> (sur rendez-vous) Espace Social Commun Simone IFF 12 bis rue Guy Ropartz b 15</p> <p><b>Mardis matins</b> 10 et 24 Septembre 8 Octobre 5 et 19 Novembre 9h15-12h30 3 et 17 Décembre</p>
<p><b>LE BLOSNE</b> (sur rendez-vous) Centre social Carrefour 18 7 rue d'Espagne a c3 13</p> <p><b>Jeudis matins</b> 3 et 19 Septembre 10 Octobre 7 et 21 Novembre 9h15-12h30 5 et 19 Décembre</p>	<p><b>VILLEJEAN</b> (sur rendez-vous) Maison de quartier Villejean 2 rue de Bourgogne a 15</p> <p><b>Mardis matins</b> 3 et 17 Septembre 1er et 15 Octobre 12 et 26 Novembre 9h15-12h30 10 Décembre</p>

Prise de rendez-vous au 02 23 62 21 40

**Le K FEE DU CLIC**

**VENDREDI 8 NOVEMBRE 2024**  
ENTRE 8H30 ET 10H30

Venez échanger entre partenaires pour faciliter les liens.

**RÉPONSE AVANT LE 31 OCTOBRE**  
Maison des Aînés et des Aidants  
34 place du Colombier - 02 23 62 21 45

Logos: CCAS de RENNES, Ville de RENNES

## 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