

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.



SALON AUTONOMIC GRAND OUEST

Grand âge et handicap : rendez-vous au salon Autonomic

Organisé les 9 et 10 octobre, le salon Autonomic gratuit et ouvert à tous, permet de rencontrer en un seul lieu des structures et organismes accompagnant les personnes âgées et en situation de handicap.

A NOTER : Mercredi 9 octobre de 13h à 14h "Qu'est-ce qu'un CLIC ?"

Informations pratiques

- Les 9 et 10 octobre au Parc Expo (Hall 5) à Rennes
- Mercredi 9 octobre de 9h30 à 18h / Jeudi 10 octobre de 9h30 à 17h
- 2 La Haie Gautrais CS 27211 35172 BRUZ cedex

La Maison des Aînés et des Aidants (MDAA)



- **Atelier d'écriture partagée !**

Animé par une bénévole
Vendredi 11 octobre / 10h-12h

- **Vivre après un AVC**

Conférence échange animé par l'association France AVC 35
Vendredi 11 octobre / 14h30-16h

- **Les ateliers du PIMMS : naviguer sur Internet**

Des professionnels de l'association PIMMS présents pour vous accompagner dans l'utilisation d'internet
Jeudi 17 octobre / 10h30-12h

Gratuits et sur inscription à la MDAA au 02.23.62.21.45

Lien vers le programme : [ICI](#)

A vos agendas !

Vendredi 4 octobre à 9h30 : Conférence "Et si être retraité c'était marcher la tête haute ?" suivi d'ateliers animés par un kinésithérapeute.

Les Jeudis de la Santé :

- **Jeudi 10 octobre 14h30** Conférence "Être ou se sentir utile quand on a 60 ans et plus" animée par Emma Ould Aoudia
- **Jeudi 17 octobre 14h-16h** Conférence animée par Antoine Becouarn "A la découverte de l'autohypnose... Apprendre à gérer ses douleurs, ses émotions et à améliorer son sommeil !"

Ouvert à tous - Gratuit - réservation conseillée
au : Centre Socioculturel Les Longs prés
02.99.38.43.86



Conférence nutrition : vendredi 11 octobre de 14h à 16h - animée par une diététicienne de la Maison de la nutrition et du diabète - Gratuit Suivi de 6 ateliers "Cuisine au masculin" pour apprendre les bases de la cuisine, réservé aux hommes de plus de 60 ans.

Gym douce à domicile : pour les personnes ne pouvant accéder aux activités proposées dans les associations, intervention d'un éducateur sportif pendant 8 séances. Hors adhésion et assurance sportive : 33,5 €

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



La Maison Associative de la Santé vous propose son prochain « Cafés-philos » animé par Marie David, praticienne en philosophie :

Jeudi 10 octobre 10h30-12h

" Devrait-on être libre de choisir sa fin de vie ? "

Places limitées - Inscription obligatoire :
contact@maisondelasante.com
ou 02 99 53 48 82



La Maison de Quartier Villejean propose un **repas convivial** pour les 60 ans et plus!
Mardi 29 octobre - 12h à 14h - 13 € / personne. 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).

Samedi 12 octobre : thé dansant de 14h à 17h30 avec l'orchestre de Jean Pierre Rault. 5€ pour les adhérents de la maison de quartier / 8€ pour les non adhérents. Venez nombreux !

Informations auprès de Pauline :
07 69 29 81 90.



Le schéma départemental
de l'action sociale de proximité

Le Département fixe dans ce schéma 2024-2028 les orientations, projets et actions concernant l'accueil et l'accompagnement social quotidien des Breilliennes et Breilliens.

Ce schéma, adopté le 20 juin 2024 par l'Assemblée départementale, a été construit autour de trois orientations : adapter les services pour une action sociale de qualité pour et par les personnes accompagnées, construire avec les partenaires et les usagères et usagers des réponses collectives à leurs besoins, valoriser et soutenir les pratiques professionnelles des équipes.

Lien vers le schéma départemental : [ICI](#)



Un appel à manifestation d'intérêt pour expérimenter des actions de prévention de la perte d'autonomie dans les quartiers prioritaires de la politique de la ville

La CNSA, la Direction générale de la cohésion sociale (DGCS) et l'Agence nationale de la cohésion des territoires (ANCT) lancent un appel à manifestation d'intérêt destiné à sélectionner 15 sites situés dans des quartiers prioritaires de la politique de la ville qui construiront et expérimenteront des programmes d'accompagnement et de prévention de la perte d'autonomie auprès de publics âgés et fragiles entre 2025 et 2027.

Le Centre Social de Maurepas propose aux Seniors de 60 ans et plus des **ateliers de cuisine sur des thématiques de bien-être & santé**. Inscriptions à l'accueil du centre social au 02.99.27.48.27 - Espace Social Commun Simone Iff. Informations auprès d'Isabelle Mauvoisin, conseillère ESF.

Gratuit / 2 ateliers maximum par personne. Les mardis matins de 9h30 à 13h30, du 24 septembre 2024 au 4 février 2025.



L'association France Alzheimer propose lundi 7 octobre, de 15h à 16h30 un atelier "Tango thérapie" à la Maison de Quartier Ste Thérèse - 14 rue Jean Boucher à Rennes.

Inscriptions au 02 99 80 86 43 (réservé aux adhérents)





A voir en replay sur TVR

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



A voir en replay sur TVR

Rubrique C'pratique sur TVR Soir

Mardi 10 septembre : C Pratique donnait la parole aux « SUPER ACTIFS » : l'association met des seniors en relation avec des personnes demandeuses de services divers : C l'invité.e

[Lienici](#)

Prochain RDV le 8 octobre avec la PRESENTATION DE LA PLATEFORME « VIA TRAJECTOIRES » qui évoquera la constitution d'un dossier unique de demande en EHPAD.



Les questions à se poser avant de changer de domicile

Vous souhaitez changer de domicile ou aller vivre dans une résidence pour les personnes âgées. Le site "pour les personnes âgées.gouv" propose d'aborder les questions à se poser pour faire le bon choix.

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/changer-de-logement/les-questions-a-se-poser>



En France, une personne sur cinq est aidante et accompagne un parent, un enfant, un conjoint ou un proche fragile



Du 22 septembre au 20 octobre 2024, le Service public de l'autonomie et le ministère des Solidarités lancent une campagne nationale de sensibilisation sur le rôle des aidants auprès de leurs proches et d'information sur les droits et les aides disponibles pour les aidants.

Une page internet aidant.gouv.fr a été créée dans le cadre de cette campagne à destination des aidants. Elle permet de trouver de nombreuses informations sur les dispositifs existants pour les aidants : soutien, dispositifs de répit, formations, aides financières...



Formation des aidants en visio

Cette formation est faite pour mieux vivre son rôle d'aidant au quotidien. La prochaine session en visio a lieu du 3 octobre au 7 novembre.

Pour s'inscrire : <https://urlr.me/GqJh5>
<https://www.aidants.fr/wp-content/uploads/2024/07/La-formation-des-aidants-en-visio.png>



Bistrot Mémoire Rennais

L'équipe de Globalcité vous propose de rencontrer la Maison de la Consommation

Arnaques téléphoniques :

démarchages, ayez les bons réflexes

Rendez-vous le 9 octobre 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

Sans inscription préalable.

Pour information, les Bistrots Mémoire Rennais ont lieu tous les mercredis de 15h à 17h chez My Bouvier.

Renseignements au 06 30 77 64 75

Infos Aidants



Relaxation et Vitalité les jeudis 10 et 17 octobre de 14 h 30 et 16h

Café-discussion "Se sentir différent" lorsqu'on est aidant ? le mardi 1er octobre de 14h à 15h30

Ecoute par un psychologue les mercredis 2 et 16 octobre (séance individuelle de 45 min)

Le temps des aidants cycle de 3 ateliers de 14h à 16h30 les mardis 8 octobre, 5 novembre et 3 décembre.

A la découverte du mime pour rire et s'exprimer cycle de 2 ateliers de 15h à 16h30 les vendredis 11 octobre et 8 novembre.

Information et inscription préalable au 02 23 62 21 45

Les entretiens individuels du CLIC

Proche de chez vous, dans les quartiers sur rendez-vous

A la Maison des aînés et des aidants de préférence sur rendez-vous

LE LUNDI
Après-midi de 13h30 à 17h30

DU MARDI AU VENDREDI
Matin de 9h à 12h30
Après-midi de 13h30 à 17h30

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

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 7 octobre 2024 après-midi à la MDAA.
- **Les réunions de coordination autour des situations individuelles à domicile :**

Lundi 14 octobre 2024 après-midi	> Centre ville > Cleunay > Villejean
Jeudi 17 octobre 2024 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