



**MAISON
DES aÎNÉS
ET DES aidANTS**

Programme

JANVIER • FÉVRIER

• MARS 2020

Janvier

LOGEMENT

LUNDI 6 JANVIER • 14H > 17H

Permanence • Conseil sur les aménagements de son logement et sur les aides financières


SOLIHA

SANTÉ

MARDI 7 JANVIER • 9H30 > 11H30

Neurones en Fête

Jeu culturel par équipe, animé par des bénévoles de l'OPAR

 02 99 54 22 23

NUMÉRIQUE


À PARTIR DU MARDI 7 JANVIER

• 14H > 15H

[CYCLE DE 6 SÉANCES, LES MARDIS]

Atelier Tablette • Niveau 1 (découverte)

Association OPAR

 02 99 54 22 23

NUMÉRIQUE

MERCREDIS 8 / 15 / 22 / 29 JANVIER

• 14H30 > 16H30

Atelier Silver Geek

Association Unis-Cité

NUMÉRIQUE

MERCREDIS 8 / 15 / 22 / 29 JANVIER

• 14H30 > 17H

Les RDV de l'informaticienne publique

Association Rennaise des Centres Sociaux

AIDANTS

À PARTIR DU JEUDI 9 JANVIER


• 14H > 16H

[CYCLE DE 3 SÉANCES, LES JEUDIS]

Le temps des aidants • Parcours d'hiver

Groupe d'écoute, d'échange et de conseil

CLIC

 02 23 62 21 40




DROIT

JEUDIS 9 / 23 JANVIER • 14H > 17H

Information sur les différentes mesures de protection juridique

Association de soutien aux tuteurs familiaux 35

 02 30 03 95 60

PRÉVENTION


À PARTIR DU VENDREDI 10 JANVIER

• 9H30 > 11H

[CYCLE DE 10 SÉANCES, LES VENDREDIS]

Atelier Mémoire

Association OPAR


 02 99 54 22 23

PRÉSENTATION

VENDREDI 10 JANVIER • 14H30 > 16H

Temps de présentation de la Maison des Aînés et des Aidants (MDAA) et du CLIC

MDAA


 02 23 62 21 45

LOGEMENT

LUNDI 13 JANVIER • 14H > 15H

Visite • Conseils de l'appartement adapté

Association CDHAT


 02 99 28 46 50

NUMÉRIQUE

LUNDI 13 JANVIER • 14H > 17H

Soutien numérique personnalisé

Animé par des bénévoles de l'Université du Temps Libre


 02 23 62 21 45

CULTUREL

MARDI 14 JANVIER • 10H > 11H30

La dictée

Activité ludique animée par un bénévole de l'OPAR


 02 99 54 22 23

ÉCOUTE

JEUDI 16 JANVIER • 11H > 12H30

Écoute par un psychologue

Centre de Prévention Bien Vieillir AGIRC ARRCO Bretagne

 02 99 92 25 25

ÉCOUTE ET INFORMATIONS

JEUDI 16 JANVIER • 14H30 > 16H30


Alzheimer : écoute et informations sur les actions de l'association

Permanence d'un bénévole de l'association France Alzheimer 35

CONFÉRENCE / DROIT

VENDREDI 17 JANVIER • 15H > 16H15

Le Temps des notaires Succession et protection du conjoint

 02 23 62 21 45




ÉCOUTE

VENDREDIS 17 / 31 JANVIER • 15H > 17H

Écoute par un bénévole

Association Astrée


 06 21 49 60 64

CONFÉRENCE / SANTÉ

MARDI 21 JANVIER • 10H > 12H OU 14H30 > 16H30 (AU CHOIX)

Bien vivre sa retraite

Association Brain Up

 07 63 85 53 34

NUMÉRIQUE

MERCREDI 22 JANVIER • 9H30 > 12H

Conseils sur les démarches en ligne

Association PIMMS

AIDANTS


À PARTIR DU JEUDI 23 JANVIER

• 14H > 17H

[CYCLE DE 5 MODULES, LES JEUDIS]

Former les Aidants à l'accompagnement de leur proche concerné par une pathologie de la mémoire ou apparentée

Plateforme de répit

 06 79 34 23 72




VISITE

JEUDI 23 JANVIER • 14H15 > 16H30

Exposition « Pom, Pom, Pommes, une histoire bretonne »

Écomusée du pays de Rennes / MDAA

 02 23 62 21 45

 Événement sur inscription

 Événement sur RDV

* Les autres événements sont en accès libre.

AIDANTS

VENDREDI 24 JANVIER • 14H > 16H
Les troubles de la mémoire, parlons-en !
 Bistrot Mémoire Rennais

SORTIE

LUNDI 27 JANVIER • 14H30 > 16H30
Sortons ensemble !
 Organisation de sorties par l'association OPAR

**LOGEMENT**


VENDREDI 31 JANVIER
 • 14H30 > 15H30
Atelier « Bien chez soi »
 Réunion d'information et inscription aux ateliers de février
 SOLIHA

Février

LOGEMENT

LUNDI 3 FÉVRIER • 14H > 17H
Permanence • Conseil sur les aménagements de son logement et sur les aides financières
 SOLIHA

CULTUREL

LUNDI 3 FÉVRIER • 14H15 > 16H30
Un livre, un échange, une rencontre
 Échange autour du livre
La femme qui ne vieillissait pas
 de Grégoire Delacourt
 MDAA / Centre de prévention Bien Vieillir AGIRC ARRCO Bretagne
 02 23 62 21 45

SANTÉ

MARDI 4 FÉVRIER • 9H30 > 11H30
Neurones en Fête
Jeu culturel par équipe, animé par des bénévoles de l'OPAR
 02 99 54 22 23


NUMÉRIQUE

MERCREDIS 5 / 12 / 26 FÉVRIER
 • 14H30 > 16H30
Atelier Silver Geek
 Association Unis-Cité

NUMÉRIQUE

MERCREDIS 5 / 12 FÉVRIER
 • 14H30 À 17H
Les RDV de l'informaticienne publique
 Association Rennaise des Centres Sociaux

ÉCOUTE

JEUDI 6 FÉVRIER • 9H30 > 12H30
Écoute par un psychologue
 Plateforme de répit
 06 79 34 23 72

**ÉCOUTE ET INFORMATIONS**

JEUDI 6 FÉVRIER • 14H30 > 16H30
Alzheimer : écoute et informations sur les actions de l'association
 Permanence d'un bénévole de l'association France Alzheimer 35


PRÉSENTATION

VENDREDI 7 FÉVRIER • 14H30 > 16H
Temps de présentation de la Maison des Aînés et des Aidants et du CLIC
 MDAA
 02 23 62 21 45

NUMÉRIQUE

LUNDI 10 FÉVRIER • 14H > 17H
Soutien numérique personnalisé
 Animé par des bénévoles de l'Université du Temps Libre
 02 23 62 21 45


LOGEMENT

À PARTIR DU LUNDI 10 FÉVRIER
 • 14H30 > 17H
 [CYCLE DE 5 SÉANCES, LES LUNDIS]
Atelier « Bien chez soi »
 SOLIHA
 02 99 79 51 32

CULTUREL

MARDI 11 FÉVRIER • 10H > 11H30
La dictée
 Activité ludique animée par un bénévole de l'OPAR
 02 99 54 22 23

ÉCOUTE

JEUDI 13 FÉVRIER • 11H > 12H30
Écoute par un psychologue
 Centre de Prévention Bien Vieillir AGIRC ARRCO Bretagne
 02 99 92 25 25

DROIT

JEUDIS 13 / 27 FÉVRIER • 14H > 17H
Information sur les différentes mesures de protection juridique
 Association de soutien aux tuteurs familiaux 35
 02 30 03 95 60


ÉCOUTE

VENDREDIS 14 / 28 FÉVRIER
 • 15H > 17H
Écoute par un bénévole
 Association Astrée
 06 21 49 60 64

NUMÉRIQUE

MERCREDI 19 FÉVRIER • 9H30 > 12H
Conseils sur les démarches en ligne
 Association PIMMS

CONFÉRENCE / DROIT

VENDREDI 21 FÉVRIER • 15H > 16H15
Le Temps des notaires
 Qui hérite, si le défunt n'a rien prévu ?
 02 23 62 21 45


LOGEMENT

LUNDI 24 FÉVRIER • 14H > 15H
Visite • Conseils de l'appartement adapté
 Association CDHAT
 02 99 28 46 50

**SORTIE**

LUNDI 24 FÉVRIER • 14H30 > 16H30
Sortons ensemble !
 Organisation de sorties par l'association OPAR

PRÉVENTION

MARDI 25 FÉVRIER • 9H30 > 16H30
Bienvenue à la retraite !
 Association Brain Up
 07 67 29 97 93

AIDANTS

VENDREDI 28 FÉVRIER • 14H > 16H
État des lieux : vieillir chez soi
 Bistrot Mémoire Rennais

Mars

LOGEMENT

LUNDI 2 MARS • 14H > 17H

Permanence • Conseil sur les aménagements de son logement et sur les aides financières

SOLIHA



SANTÉ

MARDI 3 MARS • 9H30 > 11H30

Neurones en Fête

Jeu culturel par équipe, animé par des bénévoles de l'OPAR

☎ 02 99 54 22 23

NUMÉRIQUE

MERCREDIS 4 / 11 / 18 / 25 MARS • 14H30 > 16H30

Atelier Silver Geek

Association Unis-Cité

ÉCOUTE

JEUDI 5 MARS • 9H30 > 12H30

Écoute par un psychologue

Plateforme de répit

RDV 06 79 34 23 72

ÉCOUTE ET INFORMATIONS

JEUDI 5 MARS • 14H30 > 16H30

Alzheimer : écoute et informations sur les actions de l'association

Permanence d'un bénévole de l'association France Alzheimer 35

PRÉSENTATION

VENDREDI 6 MARS • 14H30 > 16H

Temps de présentation de la Maison des Aînés et des Aidants et du CLIC

MDAA

☎ 02 23 62 21 45

NUMÉRIQUE

LUNDI 9 MARS • 14H > 17H

Soutien numérique personnalisé

Animé par des bénévoles de l'Université du Temps Libre

☎ 02 23 62 21 45

CULTUREL

MARDI 10 MARS • 10H > 11H30

La dictée

Activité ludique animée par un bénévole de l'OPAR

☎ 02 99 54 22 23

NUMÉRIQUE

À PARTIR DU MARDI 10 MARS

• 14H > 15H

[CYCLE DE 4 SÉANCES, LE MARDI]

Atelier Tablette • Niveau 2

Association OPAR

☎ 02 99 54 22 23

CULTUREL

MARDI 10 MARS • 14H15 > 16H30

Un livre, un échange, une rencontre

Échange autour du livre Pour l'amour de Lauren de Karine Lebert

MDAA / Université du Temps Libre

☎ 02 23 62 21 45



NUMÉRIQUE

MERCREDIS 11 / 18 / 25 MARS

• 14H > 17H

Les RDV de l'informaticienne publique

Association Rennaise des Centres Sociaux

ÉCOUTE

JEUDI 12 MARS • 11H > 12H30

Écoute par un psychologue

Centre de Prévention Bien Vieillir AGIRC ARRCO Bretagne

RDV 02 99 92 25 25

DROIT

JEUDIS 12 / 26 MARS • 14H > 17H

Information sur les différentes mesures de protection juridique

Association de soutien aux tuteurs familiaux 35

RDV 02 30 03 95 60

CULTUREL

VENDREDI 13 MARS • 14H30 > 16H30

Lectures pour tous !

Service Médiation et Action Educatrice des BM Rennes (SMAE) / MDAA

☎ 02 23 62 21 45

ÉCOUTE

VENDREDIS 13 / 27 MARS • 15H > 17H

Écoute par un bénévole

Association Astrée

RDV 06 21 49 60 64

NUMÉRIQUE

MERCREDI 18 MARS • 9H30 > 12H

Conseils sur les démarches en ligne

Association PIMMS

CONFÉRENCE / DROIT

VENDREDI 20 MARS • 15H > 16H15

Le Temps des notaires

Toutes les étapes d'une succession

☎ 02 23 62 21 45

AIDANTS

VENDREDI 27 MARS • 14H > 16H

La médiation familiale : comment se parler à tous les âges ?

Bistrot Mémoire Rennais

CULTUREL

DIMANCHE 29 MARS • 14H > 16H30

Ciné Dimanche !

Association Unis-Cité / MDAA

☎ 02 23 62 21 45

LOGEMENT

LUNDI 30 MARS • 14H > 15H

Visite • Conseils de l'appartement adapté

Association CDHAT

☎ 02 99 28 46 50

SORTIE

LUNDI 30 MARS • 14H30 > 16H30

Sortons ensemble !

Organisation de sorties par l'association OPAR

CULTUREL

À VENIR

Des conférences seront proposées avec l'Université du Temps Libre.



Tous les jours

INFORMATION ET CONSEIL

CLIC de Rennes

LUNDI • 14H > 17H

DU MARDI AU VENDREDI

• 9H > 12H30 – 13H30 > 17H

02 23 62 21 40

→ sur RDV le matin

Au cœur de la ville, accessible à tous



34 place du Colombier
35000 Rennes

MéTRO **a** – Bus **C1 C3 9 12 15**

Accès PMR

Maison des Aînés et des Aidants

Lundi : 14h > 17h30

Du mardi au vendredi :

9h > 17h30

02 23 62 21 45

maisondesaines@ccasrennes.fr

CLIC de Rennes

Information et conseil
aux personnes âgées

Lundi : 14h > 17h

Du mardi au vendredi :

9h > 12h30 – 13h30 > 17h

02 23 62 21 40

clic@ccasrennes.fr

Conception graphique : Direction de la communication Rennes