



**MAISON  
DES aînés  
ET DES aidants**

# Programme

**JANVIER • FÉVRIER**

**MARS 2021**

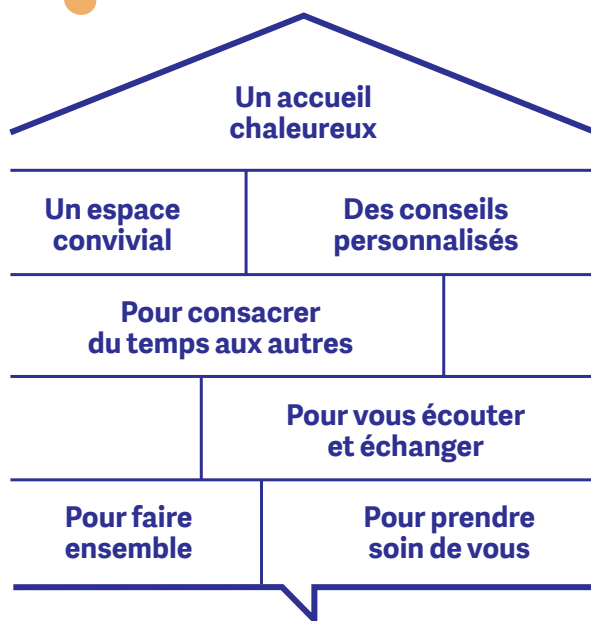


## POUR LA PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS AU COVID 19



- Lors des actions, les participants devront respecter les mesures barrières et les consignes transmises par l'organisateur.
- Ce programme est susceptible d'être modifié voire annulé dans le cadre de la situation sanitaire.

## La maison des aînés et des aidants : un lieu unique



animé par des aînés  
et des professionnels

### LÉGENDE

Séance ou entretien individuel(le)

Séance collective

MDAA = Maison des Aînés et des Aidants



## Numérique

MERCREDIS 6/13/20/27 JANVIER  
3/10/17 FÉVRIER • 17/24/31 MARS  
14H > 17H

### Les rendez-vous de l'informaticienne publique

Association *Rennaise des Centres Sociaux*. Sur inscription à la Maison des Aînés et des Aidants (MDAA) au 02 23 62 21 45

MERCREDIS 6/13/20/27 JANVIER  
3/10/17 FÉVRIER • 10/17/24/31 MARS  
14H30 > 16H30

### Silver Geek

Ateliers ludiques autour du numérique, encadrés par des services civiques

Association *Unis Cité*.  
Sur inscription à la MDAA au 02 23 62 21 45

LUNDIS 11 JANVIER • 8 FÉVRIER  
8 MARS • 14H > 17H

### Soutien numérique personnalisé

Animé par des bénévoles de l'*Université du Temps Libre* (UTL) de Rennes. Sur inscription à la MDAA au 02 23 62 21 45

MERCREDIS 20 JANVIER  
17 FÉVRIER • 17 MARS • 9H30 > 12H

### Conseils sur les démarches administratives en ligne

Association *PIMMS*  
Sans RDV.



## Santé | Écoute | Aidants

**JEUDIS 7 JANVIER • 4 FÉVRIER  
4 MARS • 14H30 > 16H30**

### **Alzheimer**

Écoute et informations sur les actions de l'association  
Permanence d'un bénévole de l'association *France Alzheimer 35*.  
Sans RDV

**VENDREDIS 8 ET 22 JANVIER  
5 ET 19 FÉVRIER • 5 ET 19 MARS  
15H > 17H**

### **Ecoute par un bénévole**

Sur RDV. Inscription à l'association *Astrée* au 06 21 21 16 19

**MERCREDIS 13 JANVIER • 3 FÉVRIER  
10 FÉVRIER • 10H > 12H  
MARDI 16 FÉVRIER • 14H > 16H**

### **L'équilibre est dans le pied**

Garder l'équilibre pour favoriser une autonomie durable

Une réunion d'information le 13 janvier suivie de 3 séances.  
Inscription auprès de l'association *IFPEK* (Institut de formation en Pédicurie-Podologie, Ergothérapie, Masso-Kinésithérapie) au 02 85 29 04 47

**JEUDIS 14 JANVIER • 11 FÉVRIER  
11 MARS • 11H > 12H30**

### **Ecoute par un psychologue**

Sur RDV. Inscription au Centre de prévention *Bien Vieillir AGIRC ARRCO Bretagne* au 02 99 92 25 25

**VENDREDI 29 JANVIER • 14H > 16H**

### **Temps d'échange**

Travailler sa mémoire doit être un plaisir !  
Inscription à l'association *Bistrot Mémoire Rennais* au 06 30 77 64 75



## Santé | Écoute | Aidants

**JEUDI 4 FÉVRIER • 14H > 16H**

### **Le temps des aidants**

Vous avez dit « aidant » ?

Groupe d'écoute, d'échanges et de conseils.

Renseignements et inscription au *CLIC* au 02 23 62 21 40

**MARDIS 9 FÉVRIER • 16/23/30 MARS  
14H > 16H**

### **Mon dos et moi**

Comprendre son dos pour mieux le préserver

Une réunion d'information le 9 février suivie de 3 séances.  
Inscription auprès de l'association *IFPEK* (Institut de formation en Pédicurie-Podologie, Ergothérapie, Masso-Kinésithérapie) au 02 85 29 04 47

**VENDREDI 26 FÉVRIER • 14H > 16H**

### **Temps d'échange**

Restez zen, savoir souffler

Inscription à l'association *Bistrot Mémoire Rennais* au 06 30 77 64 75

**JEUDI 11 MARS • 14H > 16H**

### **Le temps des aidants**

Parcours de Printemps  
Cycle de 3 séances. Groupe d'écoute, d'échanges et de conseils.  
Renseignements et inscription au *CLIC* au 02 23 62 21 40

**VENDREDI 26 MARS • 14H > 16H**

### **Temps d'échange**

Il était une fois autour du monde  
Inscription à l'association *Bistrot Mémoire Rennais* au 06 30 77 64 75



## Droit | Logement

**MARDI 12 JANVIER • 14H30 > 16H**

### Café Séniors Consommateurs Citoyens \*

L'alimentation au quotidien  
(exemple : savoir décoder les produits alimentaires et leurs étiquettes...)  
*Maison de la Consommation et de l'Environnement.* Sur inscription à la MDAA au 02 23 62 21 45

**JEUDIS 14/28 JANVIER  
11/25 FÉVRIER • 11/25 MARS  
14H > 16H**

### Information sur les mesures de protection juridique ?

Sur RDV. Inscription à l'association de soutien aux tuteurs familiaux 35 au 02 30 03 95 60

### Le temps des notaires \*

*Chambre des notaires d'Ille et Vilaine.*  
Sur inscription à la MDAA au 02 23 62 21 45

**VENDREDI 15 JANVIER • 15H > 16H15**  
Assurance vie, le sort des capitaux

**VENDREDI 19 FÉVRIER • 15H > 16H15**  
Comment rédiger son testament au profit d'une association ?

**VENDREDI 19 MARS • 15H > 16H15**  
« Anticiper l'avenir avec le mandat de protection future »

**MARDI 09 MARS • 14H30 > 16H**

### Café Séniors Consommateurs Citoyens \*

« Les bons réflexes à avoir en cas de démarchage téléphonique ou à domicile »  
*Maison de la Consommation et de l'Environnement.* Sur inscription à la MDAA au 02 23 62 21 45

**VENDREDI 12 MARS • 14H30 > 16H30**

### Les rendez-vous conso \*

Les substances dangereuses dans les produits de toilette et de beauté. Comment prendre soin d'une peau mature ?

*UFC Que choisir.* Sur inscription à la MDAA au 02 23 62 21 45

**LUNDIS 25 JANVIER • 22 FÉVRIER  
22 MARS • 14H > 15H**

### Visite-conseils de l'appartement adapté \* ?

Sur inscription au CDHAT au 02 99 28 46 50

**VENDREDI 5 FÉVRIER • 14H30 > 16H**

### Café-Rencontre autour du logement intergénérationnel \*

*Association La Maison en Ville.*  
Sur inscription à la MDAA au 02 23 62 21 45



## Culture | Loisirs

**MARDIS 5 JANVIER • 2 FÉVRIER  
9H30 > 11H30**

### Neurones en fête \*

Jeu culturel par équipe  
Sur inscription à l'association OPAR au 02 99 54 22 23

**VENDREDIS 8 JANVIER • 5 FÉVRIER  
12 MARS • 14H30 > 16H**

### Temps de présentation de la Maison des Aînés et des Aidants et du CLIC de Rennes \*

Sur inscription à la MDAA au 02 23 62 21 45

**MARDIS 12 JANVIER • 9 FÉVRIER  
16 MARS • 10H > 11H30**

### La dictée \*

Sur inscription à l'association OPAR au 02 99 54 22 23

**JEUDIS 21 JANVIER • 18 FÉVRIER  
18 MARS • 14H30 > 16H30**

### Ateliers d'écriture et d'expressions partagés \*

Exercices d'imagination et de création  
Sur inscription à la MDAA au 02 23 62 21 45

**LUNDIS 25 JANVIER • 22 FÉVRIER  
29 MARS • 14H30 > 16H30**

### Sortons ensemble ! \*

Organisation de sorties  
Sur inscription à l'association OPAR au 02 99 54 22 23

**VENDREDIS 5, 12, 19 FÉVRIER  
12, 19, 26 MARS • 9H30 > 11H**

### Atelier Mémoire \*

(séances jusqu'en avril 2021)  
Sur inscription à l'association OPAR au 02 99 54 22 23

**MERCREDIS 10 FÉVRIER • 10 MARS  
14H30 > 16H**

### Visite commentée à l'Ecomusée du Pays de Rennes \*

Autour de l'exposition temporaire « Cliché de campagne. Mes années 70 »

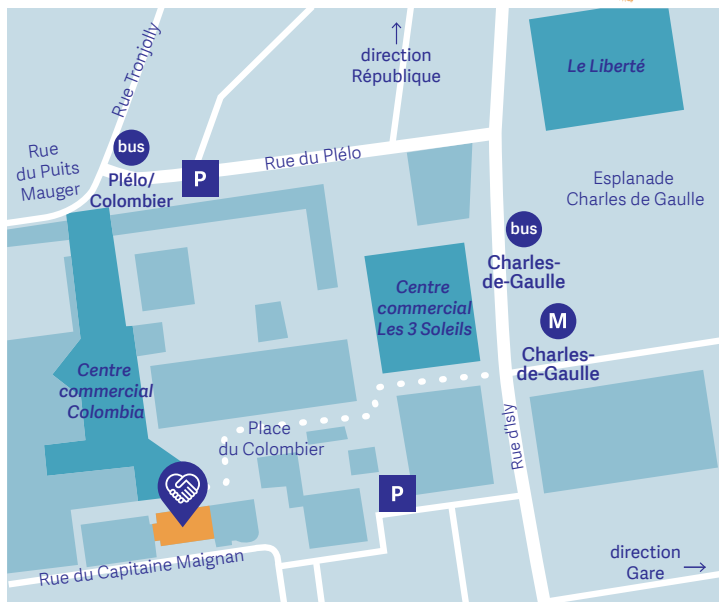
Sur inscription à la MDAA au 02 23 62 21 45

**LUNDI 15 MARS • 14H30 > 16H**

### Lectures de contes et histoires printaniers \*

*ABHR (Association des Bibliothèques des Hôpitaux de Rennes).*  
Sur inscription à la MDAA au 02 23 62 21 45

# Au cœur de la ville, accessible à tous



34 place du Colombier – 35000 Rennes

MÉTRO Charles de Gaulle **a**

BUS Plélo/Colombier **C5 9 57**

BUS Charles de Gaulle **C3 12 54 55 56**

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](mailto: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](mailto:clic@ccasrennes.fr)