



MAISON
DES aÎNÉS
ET DES
aidANTS
DE RENNES

AIDANTS

Et si vous preniez soin de vous ?

PROGRAMME

JANVIER / FÉVRIER 2024

AIDANTS ?

En France, vous êtes plus de 11 millions
(conjoint, enfant, ami, voisin...)
à venir en aide à un proche de manière régulière.

"On est aidant 365 jours par an...il ya
des essoufflements, des fatigues..."

Jean-Claude

"Être aidant, c'est le parcours du
combattant. C'est épuisant et cela
demande beaucoup d'énergie, mais ce
sont aussi des instants de joie partagés."

Annick

"Passer après et s'oublier,
c'est bien le risque !"

Odile

"Se donner un peu de temps pour soi
pour se ressourcer, se reposer, se
distraindre, souffler est important quand
on est aidant. Cela permet aussi
d'être disponible à l'autre."

Annick

SOMMAIRE



Rencontre individuelle : un premier pas
pour prendre soin de soi p.4



Actions en cours p.5



Bulle de répit p.6



Se sentir soutenu p.7



Et si on parlait de ... p.8



Bien vivre chez soi p.8



Halte Aidants p.8



Des réponses en proximité p.9



Séance ou entretien
individuel



Séance collective



Cycle : assurez-vous de pouvoir participer à tous les ateliers



Rencontre individuelle avec un travailleur social un premier pas pour prendre soin de soi

**Pour prendre soin de l'autre,
il faut d'abord prendre soin de soi.**

Commencez à prendre soin de vous le temps d'une rencontre avec un professionnel du CLIC, pour mieux vivre votre situation de proche aidant, vous faciliter la vie quotidienne, connaître vos droits, avoir des réponses et vous (re)connecter avec vos besoins et vos envies...

Sur RDV au 02 23 62 21 40





Actions en cours

Atelier ludique pour lâcher prise



→ JEUDI 16 JANVIER de 14h à 17h





Bulle de répit



Sophrologie



Cycle de 5 ateliers **de 14h30 à 16h**

- **JANVIER** : le lundi 27 janvier
- **FÉVRIER** : les lundis 3 et 24 février
- **MARS** : les lundis 3 et 10 mars



À la découverte du mime pour rire et s'exprimer



Cycle de 2 ateliers **de 15h à 16h30**

- **JANVIER** : vendredi 10 janvier
- **FÉVRIER** : vendredi 7 février



Parcours aidants



Venez découvrir et expérimenter ces différents ateliers ressources !

Cycle de 4 ateliers

- **Rendez-vous individuel JANVIER / FÉVRIER** : (prendre rdv)
- **Atelier relaxation et vitalité** : jeudi 6 mars de 14h30 à 16h
- **Atelier conseil en image** : jeudi 27 mars de 14h30 à 16h30
- **Atelier ludique pour lacher prise** : jeudi 24 avril de 14h à 17h



Se sentir soutenu

Ecoute par un psychologue



Séance individuelle de 45 min / entre 9h et 12h

→ Les mercredis 8 et 29 JANVIER

→ Les mercredis 5 et 26 FÉVRIER



Le temps des aidants *de 14h à 16h30*



Temps d'informations, d'échanges et de soutien pour les aidants

Cycle de 3 séances

→ Mardi 21 JANVIER

→ Mardi 4 FÉVRIER

→ Mardi 11 MARS



Cycle de Co-développement *de 14h à 16h*



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

Cycle de 4 séances

→ Jeudi 23 JANVIER

→ Jeudi 6 FÉVRIER

→ Jeudi 27 FÉVRIER

→ Jeudi 13 MARS

GRATUIT et sur inscription



Et si on parlait de ...

Café discussion de 14h à 15h30



Temps d'échange et de réflexion animé par une praticienne en philosophie

→ **LUNDI 20 JANVIER**

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

GRATUIT et sur inscription



Bien vivre chez soi Atelier ergo



Atelier collectif "la sécurité à la maison"



Animé par une ergothérapeute

→ **Lundi 13 JANVIER** de 14h à 17h

GRATUIT et sur inscription



Halte Aidants Une pause à la carte

Chaque semaine, le jeudi après-midi, il est proposé à l'entourage de prendre du temps pour lui et d'avoir la possibilité de se libérer.

A la Maison des Aînés et des Aidants, un accueil convivial pour votre proche est à votre disposition entre 14h30 et 16h30.

Les jeunes en service civique seront présents autour d'un café partagé, d'un atelier cuisine, d'activités ludiques, d'une partie de fous-rires ...

Sur inscription au 02.23.62.21.45

- le jeudi 9 janvier
- le jeudi 23 janvier

- le jeudi 16 janvier
- le jeudi 30 janvier



Des réponses pour vous en proximité



Le CLIC : des conseils et de l'information



Le CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination) est un lieu d'accueil de proximité, d'information et de conseils pour les personnes de plus de 60 ans et plus et leur entourage.

C'est un service gratuit qui vous propose un temps d'accueil personnalisé pour des réponses adaptées, des temps collectifs pour tous ainsi qu'une lettre d'information, des livres et de la documentation.

Renseignements au : 02 23 62 21 40

ADA, une aide administrative à domicile

ADA est un dispositif gratuit d'accompagnement administratif et numérique pour les personnes âgées de 60 ans et plus et leurs proches aidants.

Un travailleur social se déplace à votre domicile pour vous accompagner dans vos démarches administratives (limité à 3 séances de 2h).

Renseignements au : 06 07 63 64 22



Des partenaires



Centre de prévention de Rennes

Bien vieillir AGIRC-ARCCO

Bilan de prévention personnalisé proposé à tous les ressortissants Agirc-Arrco de 50 ans et plus, actifs ou retraités, ainsi qu'à leur conjoint ou aidant familial.

02 99 92 25 25 / 02 98 00 78 98

accueil.rennes@centredeprevention.fr



Global Cité

Soutien aux personnes concernées par les maladies de la mémoire, troubles neuro-évolutifs, maladie d'Alzheimer et les proches aidants.

Tous les mercredis de 15h à 17h, au salon de thé - boulangerie MY (Bouvier) échange animé par un intervenant, un psychologue et de bénévoles.

02 90 99 51 23



Centre d'exams de santé

Bilan de santé entièrement pris en charge par l'Assurance Maladie d'Ille-et-Vilaine tous les 5 ans.

[faire la demande](#)



Formation des aidants

[Formation en ligne](#), gratuite et ouverte à tous pour mieux connaître et mobiliser les ressources existante près de chez vous.



Solidarité Aidants - Unis Cité

Des jeunes auprès des aidants et de leurs proches : des activités et visites proposées par les jeunes en service civique d'Unis Cité Rennes.

06 62 67 64 53

N'hésitez pas à vous rapprocher du CLIC pour plus d'informations



Plateforme de répit

Soutien aux proches aidants de personnes âgées en perte d'autonomie : écoute, soutien psychologique, repérage des besoins, proposition de réponses de répit...

06 79 34 23 72



Bulle d'Air

Service de répit à domicile destiné aux aidants pour leur permettre de "souffler un peu"

Service proposé par la MSA

Ouvert à tous

02 99 01 81 31

bulledair35@amper-asso.fr

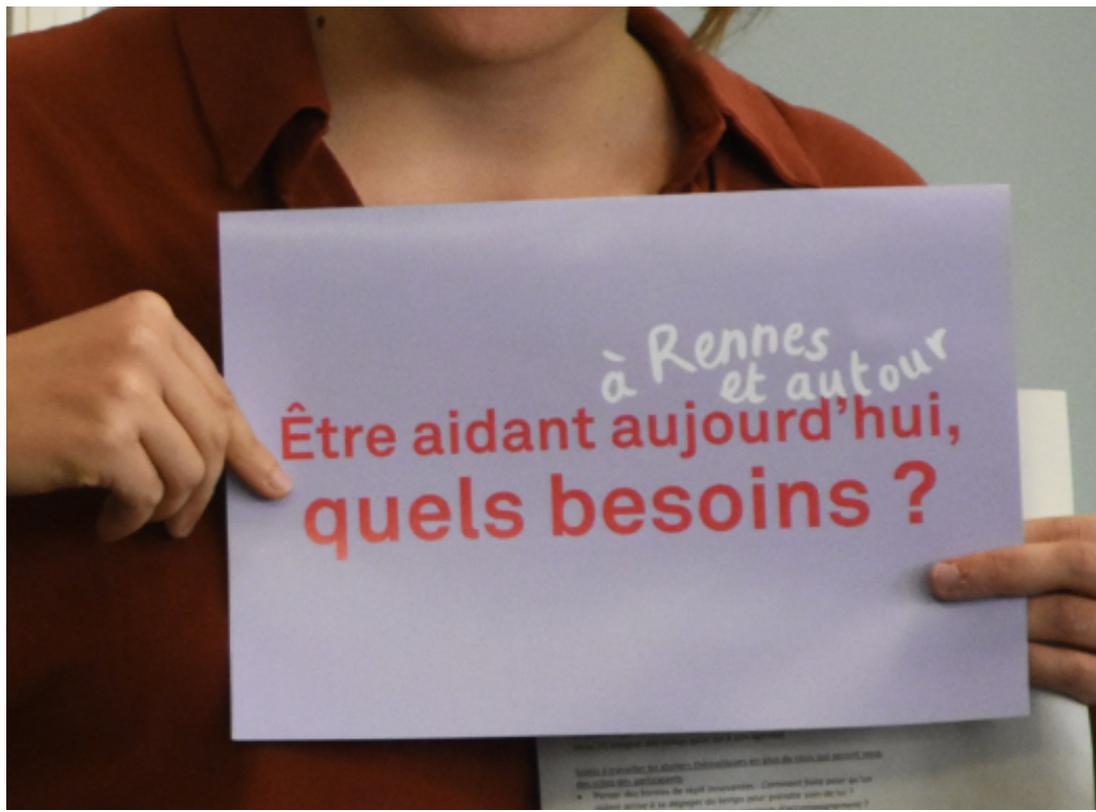
Des associations de soutien



association
des parkinsoniens
d'Ille-et-Vilaine



Temps de sensibilisation, d'information, de formation, de soutien individuel et participation à des groupes de parole.



Au cœur de la ville, accessible à tous



34 place du Colombier

35000 Rennes

Méτρο (a) et bus C1 C3 arrêt Charles-de-Gaulles

Méτρο (b) et bus C5 C6 arrêt Colombier

Accès PMR 

Maison des Aînés et des Aidants

Lundi : 13h30 > 17h30

Du mardi au vendredi :

9h > 12h30 - 13h30 > 17h30

02 23 62 21 45

maisondesaines@ccasrennes.fr

CLIC de Rennes

Information et conseil
aux personnes âgées

Lundi : 13h30 > 17h30

Du mardi au vendredi :

9h > 12h30 - 13h30 > 17h30

02 23 62 21 40

clic@ccasrennes.fr

