



**MAISON
DES aÎNÉS
ET DES aIDANTS**



Le CLIC

Des actions pour les séniors
et les proches aidants

Un appartement témoin

Programme

JANVIER

FÉVRIER

Pour les Rennaises et Rennais
de 60 ans et + et leurs proches aidants

Inscriptions à partir du
19 décembre 2024, 13h30



34, place du Colombier,
RENNES
02 23 62 21 45



Maison des Aînés et des Aidants



Un programme, des thématiques



Numérique



Santé, bien-être



Écoute, échange



Accès aux droits



Culture, sorties



Des actions autour de
l'appartement témoin



Un accompagnement
dédié pour les aidants



Séance ou entretien
individuel(le)



Séance collective

LES TEMPS FORTS

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Bretagne

Café-détente

Venez passer un temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

**Les mardis et vendredis
Entre 15h et 17h**

(Hors vacances scolaires)
GRATUIT / sans inscription



Découverte de la Maison des Aînés et des Aidants

Découverte d'un lieu
ressources en plein coeur
de Rennes

Jeudi 30 janvier / 15h30-17h

GRATUIT / Inscription au 02 23 62 21 45

Exposition Le Colombier en argentique

Exposition des tirages
photographiques
argentiques du stage photo

**Du 6 janvier
au 28 février**

Visible aux horaires d'ouverture





Prévention des chutes

Accompagnement à DOMICILE:
gym équilibre, nutrition,
adaptation du logement

Pour les 60 ans et +



Quartier du Blosne Rennes



- 1 bilan initial
- 2 séances de gym équilibre
- 1 rdv nutritionnel
- 1 rdv d'ergothérapie
- 1 bilan final

Participation GRATUITE



LES ACTIONS DANS LES QUARTIERS

MAISON DE QUARTIER SAINTE THÉRÈSE

14 rue Jean Boucher / Sud Gare



Cours Individuel numérique

Les mardis de 10h à 13h / Séance de 45 min

Accompagnement personnalisé et résolution de problèmes sur ordinateurs, tablettes et/ou smartphones. Conseils et accompagnement des démarches en ligne. Inscription au 02 99 22 24 44 - 5€ / Gratuit pour les bénéficiaires de minima sociaux



Gym Senior

Les mardis de 9h à 10h

Atelier où sont proposé des exercices doux et sécurisés pour améliorer votre souplesse, votre équilibre et votre force musculaire.

Informations et inscription au 02 99 22 24 44

ASSOCIATION DE LA TOUR D'AUVERGNE

8 passage du Couëdic / Centre



L'atelier couture de Camille

Mardi 7 janvier de 10h30 à 12h30

Avec Camille, venez découvrir ou perfectionner vos talents en couture lors d'un atelier convivial et créatif.

Inscription au 02 99 30 10 89 / GRATUIT

MAISON DE QUARTIER VILLEJEAN

12 rue de Bourgogne / Villejean



Repas partagés

Mardi 21 janvier 12h à 14h

Temps de rencontre autour d'un bon repas !

Tarif : à définir

Informations et inscription : Pauline au 07 69 29 81 90



Exposition photo du collectif de jeunes retraités

Du lundi 20 au vendredi 31 janvier

Un collectif de jeunes retraités exposera des photographies visant à interroger la vie en tant que non actifs ; c'est quoi la vie d'après ? Leur travail amène à la réflexion sur le vieillissement et l'adaptation à la nouvelle vie de retraités.

Exposition en accès libre

BIBLIOTHÈQUE THABOR LUCIEN ROSE

11 square Lucien Rose / Thabor



Atelier conseiller numérique

Sur rendez-vous

Accompagnement personnalisé et résolution de problèmes sur ordinateurs, tablettes et/ou smartphones. Conseils et accompagnement des démarches en ligne.

Inscription au 02 23 62 26 41 - Gratuit

LE CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION (CLIC)

J'ai besoin d'une
aide au quotidien

L'APA,
c'est pour moi ?

Je suis aidant et
j'ai besoin de répit

**Le CLIC, un service personnalisé,
confidentiel, gratuit, à votre écoute**

**34, place du Colombier
02 23 62 21 40**

Comment
adapter
mon logement

J'ai besoin de
me déplacer

Une aide dans
mes démarches
administratives

**Le CLIC vous reçoit en rendez-
vous individuels :**

- Le matin les mercredis et vendredis au 34 place du Colombier (sur RDV)
- Le matin les mardis et jeudis dans les quartiers (sur RDV)
- Tous les après-midi au 34 place du Colombier (avec ou sans RDV)

**Le CLIC vous répond par
téléphone au**

02.23.62.21.40

- Le lundi de 13h30 à 17h30
- Du mardi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30

HALTE AIDANTS

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...

Sur inscription au 02.23.62.21.45

- le jeudi 9 janvier
- le jeudi 23 janvier
- le jeudi 16 janvier
- le jeudi 30 janvier

ACTIONS EN COURS

Les ateliers ci-dessous étant en cours, il n'est plus possible de s'y inscrire

 **Bien dans sa tête, bien dans son assiette** par l'association Au Goût Du Jour
Mercredi 22 janvier / 11h-14h

 **Atelier physique adapté** par l'association Sapartam
Les jeudis 9, 16, 23 et 30 janvier
6 et 27 février
6, 13, 20 et 27 mars et 3 avril / 10h-11h30

 **Atelier ludique pour lâcher prise**
Le jeudi 16 janvier / 14h-17h

MAISON DES AÎNÉS ET DES AIDANTS

JANVIER



MARDI 7 JANVIER / 9h30-11h30



Neurones en fête !

Jeu culturel en équipe

Association OPAR

Inscription au 02 99 54 22 23



MARDI 7 JANVIER / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



MERCREDI 8 JANVIER / 14h-17h



Le rendez-vous de l'informaticienne publique

L'informaticienne publique est à votre écoute pour toute question sur le numérique

Association Rennaise des Centres Sociaux

Inscription au 02 23 62 21 45



MERCREDI 8 JANVIER / 14h-17h15



Aide au numérique

Des jeunes en service civique présents pour répondre à vos questions sur l'utilisation des outils numériques

Association Unis-Cité

Inscription au 02 23 62 21 45



JEUDI 9 JANVIER / 14h-17h



Information sur les mesures de protection juridique

Association de Soutien aux Tuteurs Familiaux 35

Inscription au 02 30 03 95 60





VENDREDI 10 JANVIER / 9h30-12h30



Aides et conseils sur les démarches administratives en ligne

Association Pimms Médiation

Inscription au 02 23 62 21 45



45 min



VENDREDI 10 JANVIER / 10h-12h



Atelier d'écriture partagée

Animé par une bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



2h



VENDREDI 10 JANVIER / 10h15-12h15



Atelier théâtre d'improvisation !

Groupe de retraités réunis autour du théâtre d'improvisation avec du rire et de la bienveillance !

Animé par une bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



2h



VENDREDI 10 JANVIER / 14h-15h30



Chantons ensemble !

Groupe de retraités réunis autour du chant

Animé par une bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



VENDREDI 10 JANVIER / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



2h



VENDREDI 10 JANVIER / 15h-17h



Temps d'écoute individuel

Association Astrée

Inscription au 06 21 21 16 19



30 min



LUNDI 13 JANVIER / 14h-15h30



Mon logement : Panique pas Annick !

Temps collectif bien vivre chez soi : aménagement du logement, aides financières mobilisables, repérage des escroqueries, sensibilisation aux écogestes

Centre de développement pour l'habitat et l'aménagement du territoire (CDHAT)

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



LUNDI 13 JANVIER / 14h-17h



Soutien numérique personnalisé

Des bénévoles présents pour répondre à vos questions sur l'utilisation des outils numériques

Association Université du Temps Libre (UTL)

Inscription au 02 23 62 21 45



1 h



MARDI 14 JANVIER / 9h30-12h30



Atelier cuisine ergo

Venez préparer et déguster une recette en échangeant des trucs et astuces du quotidien

Animé par une ergothérapeute

Inscription au 02 23 62 21 45



3h



MARDI 14 JANVIER / 10h30-12h



Quiz musical

Travailler sa mémoire de manière ludique en participant au quiz musical : chansons d'hier et d'aujourd'hui

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



MARDI 14 JANVIER / 14h30-17h



Conférence "pour votre sécurité, ayez les bons réflexes"

Conférence animée par Mr DUBOIS, Commandant de police honoraire

Direction départementale de la sécurité publique

Inscription au 02 23 62 21 45



2h



MARDI 14 JANVIER / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



2h



MERCREDI 15 JANVIER / 10h30-12h



Atelier sportif adapté

Cycle de 12 séances de sport adapté animé par un éducateur sportif diplômé

Association UFOLEP 35

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30

Mercredis 15, 22 et 29 janvier

5 et 26 février

5, 12, 19 et 26 mars

2, 23 et 30 avril





MERCREDI 15 JANVIER / 14h-17h15



Aide au numérique

Des jeunes en service civique présents pour répondre à vos questions sur l'utilisation des outils numériques

Association Unis-Cité

Inscription au 02 23 62 21 45



45 min



JEUDI 16 JANVIER / 10h30-12h



Les ateliers du Pimms Médiation : les bases du smartphone

Des professionnels de l'association PIMMS Médiation présents pour vous accompagner dans l'utilisation d'internet

Association Pimms Médiation

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



VENDREDI 17 JANVIER / 10h-12h



Manger mieux sans dépenser plus

Association UFC Que Choisir

Inscription au 02 23 62 21 45



2h



VENDREDI 17 JANVIER / 15h-16h15



Le temps des notaires

Qui hérite si le défunt n'a rien prévu ?

Chambre des notaires d'Ille et Vilaine

Inscription au 02 23 62 21 45



1h15



VENDREDI 17 JANVIER / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



2h



LUNDI 20 JANVIER / 14h-15h30 

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

Café-discussion

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



MARDI 21 JANVIER / 10h30-11h30 

Dictée de la MDAA !

Venez tester votre orthographe et votre grammaire en vous amusant !

Inscription au 02 23 62 21 45



1h



MARDI 21 JANVIER / 14h-15h30 

Parlons de nos lectures

Échange convivial sur vos derniers coups de coeur littéraires

Animé par des bénévoles

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



MARDI 21 JANVIER / 15h-17h 

Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



2h



MERCREDI 22 JANVIER / 9h30-11h30 

Café tutelle

Vous êtes tuteur, curateur ou habilité pour un proche, le soutien aux tuteurs familiaux 35 vous propose un temps convivial d'échange sur votre rôle et vos missions et obtenir des informations

Association de Soutien aux Tuteurs Familiaux 35

Inscription au 02 30 03 95 60



2h



MERCREDI 22 JANVIER / 14h-17h 

Le rendez-vous de l'informaticienne publique

L'informaticienne publique est à votre écoute pour toute question sur le numérique

Association Rennaise des Centres Sociaux

Inscription au 02 23 62 21 45

 45 min



MERCREDI 22 JANVIER / 14h-17h15 

Aide au numérique

Des jeunes en service civique présents pour répondre à vos questions sur l'utilisation des outils numériques

Association Unis-Cité

Inscription au 02 23 62 21 45

 45 min





JEUDI 23 JANVIER / 9h-12h



Écoute par un psychologue

Centre de prévention Bien Vieillir AGIRC ARRCO Bretagne

Inscription au 02 99 92 25 25



45 min



JEUDI 23 JANVIER / 14h-17h



Information sur les mesures de protection juridique

Association de Soutien aux Tuteurs Familiaux 35

Inscription au 02 30 03 95 60



1h



VENDREDI 24 JANVIER / 10h15-12h15



Atelier théâtre d'improvisation !

Groupe de retraités réunis autour du théâtre d'improvisation avec du rire et de la bienveillance !

Animé par une bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



2h



VENDREDI 24 JANVIER / 14h-15h30



Chantons ensemble !

Groupe de retraités réunis autour du chant

Animé par une bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



VENDREDI 24 JANVIER / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



2h



VENDREDI 24 JANVIER / 15h-17h



Temps d'écoute individuel

Association Astrée

Inscription au 06 21 21 16 19



30 min



MARDI 28 JANVIER / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



2h



MERCREDI 29 JANVIER / 10h-13h30



Atelier cuisine avec les jeunes d'Unis-Cité

Atelier cuisine suivi d'un repas animé par des jeunes en service civique

Association Unis-Cité

Inscription au 02 23 62 21 45



3h30



MERCREDI 29 JANVIER / 14h-17h15



Aide au numérique

Des jeunes en service civique présents pour répondre à vos questions sur l'utilisation des outils numériques

Association Unis-Cité

Inscription au 02 23 62 21 45



45 min



JEUDI 30 JANVIER / 10h30-12h



Remue-méninges !

Quizz de culture générale

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



VENDREDI 31 JANVIER / 10h15-12h15



Atelier théâtre d'improvisation !

Groupe de retraités réunis autour du théâtre d'improvisation avec du rire et de la bienveillance !

Animé par une bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



VENDREDI 31 JANVIER / 14h-16h



Comment fonctionne ma mémoire ?

Association Globalcité avec Amandine Besnard, neuropsychologue

Inscription au 06 30 77 64 75



VENDREDI 31 JANVIER / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



FÉVRIER



MARDI 4 FÉVRIER / 9h30-11h30



Neurones en fête !

Jeu culturel en équipe

Association OPAR

Inscription au 02 99 54 22 23



MARDI 4 FÉVRIER / 10h-12h



L'équilibre chez soi

Réunion d'information suivie de 8 ateliers : équilibre, posture, aménagement de son logement, bienfait de l'activité physique au quotidien...

IFPEK (Institut de formation en Pédicurie-Podologie, Ergothérapie, Masso-Kinésithérapie)

Inscription au 02 23 62 21 45



2h
Les mardis 4 et 25 février
4, 11, 18 et 25 mars
1er, 22 avril et 24 juin



MARDI 4 FÉVRIER / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



MERCREDI 5 FÉVRIER / 14h-17h



Le rendez-vous de l'informaticienne publique

L'informaticienne publique est à votre écoute pour toute question sur le numérique

Association Renaissance des Centres Sociaux

Inscription au 02 23 62 21 45





MERCREDI 5 FÉVRIER / 14h-17h15



Aide au numérique

Des jeunes en service civique présents pour répondre à vos questions sur l'utilisation des outils numériques

Association Unis-Cité

Inscription au 02 23 62 21 45



45 min



VENDREDI 7 FÉVRIER / 9h30-12h30



Aides et conseils sur les démarches administratives en ligne

Association Pimms Médiation

Inscription au 02 23 62 21 45



45 min



VENDREDI 7 FÉVRIER / 10h-12h



Atelier d'écriture partagée

Animé par une bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



2h



VENDREDI 7 FÉVRIER / 10h15-12h15



Atelier théâtre d'improvisation !

Groupe de retraités réunis autour du théâtre d'improvisation avec du rire et de la bienveillance !

Animé par une bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



2h



VENDREDI 7 FÉVRIER / 14h-15h30



Chantons ensemble !

Groupe de retraités réunis autour du chant

Animé par une bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



VENDREDI 7 FÉVRIER / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



2h



VENDREDI 7 FÉVRIER / 15h-17h



Temps d'écoute individuel

Association Astrée

Inscription au 06 21 21 16 19



30 min



LUNDI 10 FÉVRIER / 14h-17h



Soutien numérique personnalisé

Des bénévoles présents pour répondre à vos questions sur l'utilisation des outils numériques

Association Université du Temps Libre (UTL)

Inscription au 02 23 62 21 45



1 h



MARDI 11 FÉVRIER / 9h30-12h30



Atelier cuisine ergo

Venez préparer et déguster une recette en échangeant des trucs et astuces du quotidien

Animé par une ergothérapeute

Inscription au 02 23 62 21 45



3h



AG2R



MARDI 11 FÉVRIER / 14h-17h



Atelier photo argentique

Atelier de 2 séances pour découvrir la photographie argentique : de la prise de vue avec de vieux appareils photo aux tirages en chambre noire

Inscription au 02 23 62 21 45



3h

Les mardis 11 et 18 février



MARDI 11 FÉVRIER / 14h30-17h



Conférence "pour votre sécurité, ayez les bons réflexes"

Conférence animée par Mr DUBOIS, Commandant de police honoraire

Direction départementale de la sécurité publique

Inscription au 02 23 62 21 45



2h



MERCREDI 12 FÉVRIER / 10h-13h30



Atelier cuisine avec les jeunes d'Unis-Cité

Atelier cuisine suivi d'un repas animé par des jeunes en service civique

Association Unis-Cité

Inscription au 02 23 62 21 45



3h30



MERCREDI 12 FÉVRIER / 14h-17h15



Aide au numérique

Des jeunes en service civique présents pour répondre à vos questions sur l'utilisation des outils numériques

Association Unis-Cité

Inscription au 02 23 62 21 45



45 min



JEUDI 13 FÉVRIER / 10h30-12h



Les ateliers du Pimms Médiation : créer et gérer sa boîte mail

Des professionnels de l'association Pimms Médiation présents pour vous accompagner dans l'utilisation d'internet

Association Pimms Médiation

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



JEUDI 13 FÉVRIER / 14h-16h30



Dans la peau de Sherlock Holmes

Jeu de société d'enquête inspiré du célèbre détective

Inscription au 02 23 62 21 45



2h30



JEUDI 13 FÉVRIER / 14h-17h 

Information sur les mesures de protection juridique

Association de Soutien aux Tuteurs Familiaux 35

Inscription au 02 30 03 95 60



MERCREDI 19 FÉVRIER / 14h-16h30 

**Atelier goûter avec les enfants du centre de loisirs
du Cercle Paul Bert**

En partenariat avec le centre de loisirs du Cercle Paul Bert, venez préparer et déguster un goûter avec les enfants

Animé par une animatrice du Cercle Paul Bert

RDV au Cercle Paul bert Centre, 30 bis, rue de Paris Bus C4 et C6, arrêt Paul Bert

Inscription au 02 23 62 21 45



MERCREDI 19 FÉVRIER / 14h-17h 

Le rendez-vous de l'informaticienne publique

L'informaticienne publique est à votre écoute pour toute question sur le numérique

Association Rennaise des Centres Sociaux

Inscription au 02 23 62 21 45





JEUDI 20 FÉVRIER / 14h30-16h

Venez tester la Switch !

Venez tester votre dextérité avec du sport ou des jeux de réflexion sur la Switch ! Bonne humeur et fou rire garanti !

Inscription au 02 23 62 21 45

1h30



VENDREDI 21 FÉVRIER / 15h-16h15

Le temps des notaires

Assurance vie : tout comprendre sur votre contrat

Chambre des notaires d'Ille et Vilaine

Inscription au 02 23 62 21 45

1h15



VENDREDI 21 FÉVRIER / 15h-17h

Temps d'écoute individuel

Association Astrée

Inscription au 06 21 21 16 19

30 min



DIMANCHE 23 FÉVRIER - date et horaire à confirmer

Match de foot Stade Rennais - Reims

Venez encourager les Rouges et Noirs au Roazhon Park !

Attention, accessibilité difficile (de nombreuses marches)

Lieu de rendez-vous à confirmer

Inscription au 02 23 62 21 45

2h30



LUNDI 24 FÉVRIER / 14h-15h30

Mon logement : Panique pas Annick !

Temps collectif bien vivre chez soi : aménagement du logement, aides financières mobilisables, repérage des escroqueries, sensibilisation aux écogestes

Centre de développement pour l'habitat et l'aménagement du territoire (CDHAT)

Inscription au 02 23 62 21 45

1h30



MARDI 25 FÉVRIER / 14h-15h30

Parlons de nos lectures

Échange convivial sur vos derniers coups de coeur littéraires

Animé par des bénévoles

Inscription au 02 23 62 21 45



MARDI 25 FÉVRIER / 15h-17h

Café détente : démonstration de danse de salon

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café avec une démonstration de danse de salon

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



MERCREDI 26 FÉVRIER / 14h-17h15

Aide au numérique

Des jeunes en service civique présents pour répondre à vos questions sur l'utilisation des outils numériques

Association Unis-Cité

Inscription au 02 23 62 21 45



JEUDI 27 FÉVRIER / 9h-12h

Écoute par un psychologue

Centre de prévention Bien Vieillir AGIRC ARRCO Bretagne

Inscription au 02 99 92 25 25



JEUDI 27 FÉVRIER / 10h-11h15

Répétition de l'Orchestre National de Bretagne

Répétition de l'oeuvre "Étoiles Arméniennes" au Couvent des Jacobins

Inscription exclusivement pour les personnes n'ayant pas participé à la répétition de novembre

Rdv au Couvent des Jacobins, Métro A arrêt Sainte Anne

Inscription au 02 23 62 21 45





JEUDI 27 FÉVRIER / 14h-17h 

Information sur les mesures de protection juridique

Association de Soutien aux Tuteurs Familiaux 35
Inscription au 02 30 03 95 60  1h



VENDREDI 28 FÉVRIER / 10h15-12h15 

Atelier théâtre d'improvisation !

Groupe de retraités réunis autour du théâtre d'improvisation
avec du rire et de la bienveillance !

Animé par une bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45  2h



VENDREDI 28 FÉVRIER / 14h-16h 

Dancez comme vous aimez, chantez si vous le voulez !

Association Globalcité avec Armelle Hachet, animatrice d'ateliers danse
Inscription au 06 30 77 64 75  2h



VENDREDI 28 FÉVRIER / 15h-17h 

Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription  2h

www.pourbienvieillirbretagne.fr

Le site pour celles et ceux qui veulent profiter pleinement de leur âge





POUR LES AIDANTS

Vous êtes aidant accompagnant un proche âgé de 60 ans et plus

Des temps d'écoute, d'échange, de répit et de bien-être vous sont dédiés



Uniquement sur inscription au 02 23 62 21 45



Soutenir pour mieux accompagner

Ecoute par un psychologue - (séance individuelle de 45 min)

Les mercredis 8 et 29 JANVIER / entre 9h et 12h

Les mercredis 5 et 26 FÉVRIER / entre 9h et 12h

Le temps des aidants - cycle de trois séances de 14h à 16h30

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

Les mardis 21 JANVIER, 4 FÉVRIER et 11 MARS

Cycle de Co-éveloppement : temps d'échange, de partage et d'analyse de situations vécues par les aidants

Cycle de 4 ateliers de 14h à 16h

Jeudi 23 JANVIER

Jeudi 6 et 27 FÉVRIER

Jeudi 13 MARS



Et si on parlait de ...

Café-discussion de 14h à 15h30

Lundi 20 JANVIER (Animé par une praticienne en philosophie)

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





Une bulle de répit pour prendre soin de soi

Sophrologie de 14h30 à 16h

Cycle de 5 ateliers

Le lundi 27 JANVIER

Les lundis 3 et 24 FÉVRIER

Les lundis 3 et 10 MARS

À la découverte du mime pour rire et s'exprimer

Cycle de 2 ateliers de 15h à 16h30

Vendredi 10 JANVIER

Vendredi 7 FÉVRIER

Atelier ergo "la sécurité à la maison"

Animé par une ergothérapeute

Lundi 13 JANVIER de 14h à 17h



**Parcours aidants : venez découvrir et expérimenter ces
différents ateliers ressources !**

Cycle de 4 ateliers

JANVIER / FÉVRIER : rendez-vous individuel (sur rdv)

Jeudi 6 MARS de 14h30 à 16h : atelier relaxation et vitalité

Jeudi 27 MARS de 14h30 à 16h30 : atelier de conseil en image

Jeudi 24 AVRIL de 14h à 17h : atelier ludique pour lâcher prise

HALTE - AIDANT

La halte-aidant est un accueil ponctuel convivial pour libérer
du temps pour le proche aidant.

Les jeudis 9, 16, 23 et 30 JANVIER

Entre 14h30 et 16h30

Plus d'information page 7 de ce livret

ACTIONS EN COURS

Atelier ludique pour lâcher prise

Jeudi 16 JANVIER de 14h à 17h

Au cœur de la ville, accessible à tous



34 place du Colombier

35000 Rennes

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

Méto **(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

