



**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 argentine

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 proposés 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



2h



**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



2h



**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



45 min



**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



1h30



**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



2h



**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



45 min



**JEUDI 27 FÉVRIER / 9h-12h**



### **Écoute par un psychologue**

Centre de prévention Bien Vieillir AGIRC ARRCO Bretagne

Inscription au 02 99 92 25 25



45 min



**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



1h15





**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



**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



**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



**VENDREDI 28 FÉVRIER / 15h-17h** 

**Café détente**

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



[www.pourbienvieillirbretagne.fr](http://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

