



**MAISON  
DES aÎNÉS  
ET DES AIDANTS**



Le CLIC

Des actions pour les séniors  
et les proches aidants

Un appartement témoin

# Programme

**NOVEMBRE**

**DÉCEMBRE**

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

Inscriptions à partir du  
24 octobre 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 jeudis**  
**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 5 décembre**  
**14h30-16h**

GRATUIT / Inscription au 02 23 62 21 45

## Viens, je t'emmène

Plus de 100 propositions entre générations pour lutter contre l'isolement

**Du 12 au 24 novembre**  
Programme disponible à la Maison des Aînés et des Aidants



**Viens,  
je t'emmène**

# LES TEMPS FORTS

## MON VIEUX

MARDI 26 NOVEMBRE de 13h30 à 17h



Mon Vieux est un film documentaire vif, une course poursuite pleine de tendresse où les souvenirs se noient dans la maladie d'Alzheimer.

La relation complice et pleine de rires d'Elie et Paul Semoun illustre une autre facette de cette terrible maladie.

Ceux qui doivent se battre pour communiquer, ceux qui tentent de mettre un pied dans l'univers surréel du malade, pour garder le lien, pour avoir des réponses avant la disparition.

Car au-delà de la difficulté du quotidien, la maladie va réveiller certains secrets de famille...

### Programmation :

\* **13h30** : accueil au cinéma L'Arvor

\* **14h** : Introduction (Christophe Fouillère, adjoint à la Maire de Rennes et Emmanuelle De Bellaing de l'Agirc-Arrco

\* **14h15** : Projection du Film "Mon vieux"

\* **15h15** : Table ronde (temps d'échange avec les partenaires présents et les participants)

\* **16h** : stands avec les partenaires et pot de convivialité

Inscription au 02 23 62 21 45 ou par mail au [actionsocialbretagne@agirc-arrco.fr](mailto:actionsocialbretagne@agirc-arrco.fr)

## GOÛTER FESTIF DE LA MDAA !

JEUDI 12 DÉCEMBRE à partir de 14h30

La Maison des Aînés et des Aidants fête son 5ème anniversaire !

Venez partager un goûter autour de plusieurs animations !

- \* Partage d'expérience
- \* Découvertes des fresques
- \* Animation musicale
- \* Slam ...



# 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, d'une partie de fous-rires ...

Sur inscription au 02.23.62.21.45

- le jeudi 28 novembre
- le jeudi 12 décembre
- le jeudi 5 décembre
- le jeudi 19 décembre

# DEVENIR BENEVOLES

**Vous avez envie de donner de votre temps pour accueillir et partager avec d'autres habitants de Rennes : la Maison des aînés et des aidants recherche des bénévoles.**

Vous pourrez accueillir les personnes lors de café détente : discussion, échanges dans la bienveillance autour d'un café.

Vous pourrez aussi partager vos envies, vos talents en proposant des activités : couture, peinture... ».

Merci de vous adresser à l'accueil de la Maison des aînés et des aidants



# 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

# LES ACTIONS DANS LES QUARTIERS

## LES LONGS PRÉS 3 rue des Longs Prés / Les Gayeulles



### Atelier d'autohypnose pour gérer la douleur

À partir du jeudi 7 novembre de 14h à 16h

Dans le cadre des Jeudis de la Santé, cycle de 4 séances d'autohypnose pour gérer la douleur, le stress et le sommeil.

Informations et inscription au 02 99 38 43 86

## RÉSIDENCE AUTONOMIE LE COLOMBIER

2 allée Marcel Viaud / Centre



### Gym douce

Les lundis à 9h45 (première séance) et à 10h30 (deuxième séance)

Servane propose une séance collective d'activité physique adaptée destinée à entretenir les capacités fonctionnelles et cognitives et maintenir l'autonomie.

Inscription au 02 99 30 92 17 / GRATUIT

## OPAR 62 rue de Dinan / Centre



### Boxe santé

Les lundis de 13h45 à 14h45

Rendez-vous au parking des Gayeulles, 3 rue Patis Tatelin

La boxe santé va agir sur votre système cardiovasculaire et respiratoire permettant ainsi d'améliorer votre endurance, votre coordination et votre équilibre.

Tarif : 150€ l'année hors adhésion et assurance

Informations et inscription au 02 99 54 22 23 / [accueil@opar.fr](mailto:accueil@opar.fr)



### Renfort du dos

Les mardis de 13h30 à 14h30

Rendez-vous au 2 square de la Rance

Séances de musculation avec des exercices spécifiques pour travailler ses muscles dorsaux et soulager les douleurs.

Tarif : 155€ l'année hors adhésion et assurance

Informations et inscription au 02 99 54 22 23 / [accueil@opar.fr](mailto:accueil@opar.fr)

# ACTIONS EN COURS

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



**Atelier "Respire et Marche"** par l'association Respire et Marche

Les mardis 5, 12, 19 et 26 novembre et 3 décembre / 9h30-10h30



**Atelier sportif adapté** par l'association Ufolep

Les mercredis 6, 13, 20 et 27 novembre  
et les mercredis 4 et 11 décembre / 10h30-12h



**Atelier ludique pour lâcher prise**

Le jeudi 21 novembre / 14h-17h



**Le temps des aidants**

Les mardis 5 novembre et 3 décembre / 14h-16h30



**À la découverte du mime pour rire et s'exprimer** 1<sup>er</sup> cycle

Le vendredi 8 novembre / 15h-16h30



Ateliers · Cafés d'échanges · Conférences ·  
Convivialité · Bien-être · Découvertes ·  
mémoire, numérique, nutrition, vie affective,  
lien social, activité physique...

L'AGENDA À DÉCOUVRIR SUR



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

# MAISON DES AÎNÉS ET DES AIDANTS

## NOVEMBRE



**LUNDI 4 NOVEMBRE / 14h-17h**



**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 5 NOVEMBRE / 9h30-11h30**



**Neurones en fête !**

Jeu culturel en équipe

Association OPAR

Inscription au 02 99 54 22 23



2h



**MARDI 5 NOVEMBRE / 15h-17h**



**Café détente**

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



2h



**MERCREDI 6 NOVEMBRE / 14h30-16h**



**La rentrée littéraire**

Discussion et échanges sur les nouveautés littéraires

Service Médiation et Action Éducative des bibliothèques de Rennes

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



**JEUDI 7 NOVEMBRE / 10h30-12h**



### Les ateliers du PIMMS : gérer sa boîte mail

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

Association PIMMS

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



**JEUDI 7 NOVEMBRE / 15h-17h**



### Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



2h



**VENDREDI 8 NOVEMBRE / 10h-12h**



### Atelier d'écriture partagée

Animé par une bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



2h



**VENDREDI 8 NOVEMBRE / 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 8 NOVEMBRE / 14h30-16h30**



### Chantons ensemble !

Groupe de retraités réunis autour du chant

Animé par une bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



2h



**VENDREDI 8 NOVEMBRE / 15h-17h**



**Temps d'écoute individuel**

Association Astrée

Inscription au 06 21 21 16 19



30 min



**MARDI 12 NOVEMBRE / 14h30-16h**



**Chauffe Marcel.le : la gazette de la MDAA !**

Réunion du comité de rédaction de la gazette de la Maison des Aînés : Chauffe Marcel.le ! Nouveaux reporters bienvenus !

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



**MARDI 12 NOVEMBRE / 15h-17h**



**Viens, je t'emmène au Café détente**



Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



2h



**MERCREDI 13 NOVEMBRE / 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 13 NOVEMBRE / 14h-16h**



**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



2h



**MERCREDI 13 NOVEMBRE / 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



**JEUDI 14 NOVEMBRE / 10h30-12h**



**Viens je t'emmène tester la Switch !**



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

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



**JEUDI 14 NOVEMBRE / 15h-17h**



**Viens, je t'emmène au Café détente**



Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



2h



**VENDREDI 15 NOVEMBRE / 9h30-12h30**



**Aides et conseils sur les démarches administratives en ligne**

Association PIMMS

Inscription au 02 23 62 21 45



45 min



**VENDREDI 15 NOVEMBRE / 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 15 NOVEMBRE / 14h30-16h30**



### **Chantons ensemble !**

Groupe de retraités réunis autour du chant

Animé par une bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



**VENDREDI 15 NOVEMBRE / 15h-16h30**



### **Répétition de l'Orchestre National de Bretagne**

Répétition de l'oeuvre "The Way" au Couvent des Jacobins

Rdv au Couvent des Jacobins, Métro A arrêt Sainte Anne

Inscription au 02 23 62 21 45



**LUNDI 18 NOVEMBRE / 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



**LUNDI 18 NOVEMBRE / 14h30-16h**



### **Découverte de la programmation du festival des Transmusicales**

Animée par l'équipe du festival, séance d'écoute pour découvrir la programmation des 45ème rencontre des Transmusicales de Rennes.

Inscription au 02 23 62 21 45



**LUNDI 18 NOVEMBRE / 18h30-20h30**



### **Découvrez la mission d'accueillant familial**

Réunion d'information sur l'accueil familial

Animé par le Conseil départemental

Inscription au 02 99 87 90 31





**MARDI 19 NOVEMBRE / 10h30-12h**



**Viens, je t'emmène à Remue-méninges !**

Quizz de culture générale

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



**MARDI 19 NOVEMBRE / 14h-15h30**



**Etre aidant : comment retrouver l'envie d'avoir envie ?**

Café-discussion

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



**MARDI 19 NOVEMBRE / 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 19 NOVEMBRE / 15h-17h**



**Viens, je t'emmène au Café détente**

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



2 h



**MERCREDI 20 NOVEMBRE / 14h30-16h30**



**Viens, je t'emmène au bal du Centre-Ville !**

Après-midi dansant avec un goûter partagé.

N'hésitez pas à amener un gâteau !

RDV à l'association de la Tour D'Auvergne

Méto B arrêt Colombier / Bus C5-C6 arrêt Cité Judicaire

Inscription au 02 23 62 21 45



2h





**JEUDI 21 NOVEMBRE / 9h-12h** 

## Écoute par un psychologue

Centre de prévention Bien Vieillir AGIRC ARRCO Bretagne

Inscription au 02 99 92 25 25



45 min



**JEUDI 21 NOVEMBRE / 10h30-11h30** 

## Viens, je t'emmène à la dictée de la MDAA !

Venez tester votre orthographe et votre grammaire en vous amusant !

Inscription au 02 23 62 21 45



1h



**JEUDI 21 NOVEMBRE / 10h30-12h** 

## Les ateliers du PIMMS : les bases du smartphone

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

Association PIMMS

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30





**JEUDI 21 NOVEMBRE / 15h-17h**

**Viens, je t'emmène au Café détente**

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



2h



**VENDREDI 22 NOVEMBRE / 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 22 NOVEMBRE / 14h-17h**

**Viens, je t'emmène au bal de Maurepas !**

Après-midi dansant animé par les lycéens du lycée Jeanne d'Arc

RDV au centre des Long Prés

Métro B arrêt Gayeulles / Bus 14 arrêt Les Longs Prés

Inscription au 02 23 62 21 45



3 h



**VENDREDI 22 NOVEMBRE / 15h-17h30**

**Viens, je t'emmène à un moment musical**

Moment convivial à la Maison des Aînés et des Aidants animé par Yannick Marquet au violon et à l'accordéon suivi d'un petit goûter.

Association Astrée

Inscription au 06 21 21 16 19



2h30



**VENDREDI 22 NOVEMBRE / 15h-16h15**

**Le temps des notaires**

Prévoir et organiser l'avenir : les solutions pour bien vieillir

Chambre des notaires d'Ille et Vilaine

Inscription au 02 23 62 21 45



1h15



**MARDI 26 NOVEMBRE / 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



**MARDI 26 NOVEMBRE / 13h30-17h**



### Diffusion du film "Mon Vieux" suivie d'une table ronde et d'un forum d'informations

Diffusion du film documentaire "Mon Vieux" sur la maladie d'Alzheimer suivi d'un échange et d'un forum avec les acteurs du territoire

Cinéma L'Arvor, 11 rue de Chatillon / Métro A et B, arrêt Gare

Inscription au 02 23 62 21 45



**MARDI 26 NOVEMBRE / 15h-17h**



### Café détente et mise en couleur

Café détente spécial avec la mise en couleur de la fresque dessinée par un artiste dans la salle du café détente

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



**MERCREDI 27 NOVEMBRE / 14h-16h**



### Bien dans sa tête, bien dans son assiette



Atelier nutrition de 3 séances suivi d'un atelier cuisine

Association Au Goût du Jour

Inscription au 02 23 62 21 45



2h  
Mercredis 27 novembre  
4 et 11 décembre  
Atelier cuisine : 22 janvier  
de 11h à 14h



**MERCREDI 27 NOVEMBRE / 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 27 NOVEMBRE / 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 28 NOVEMBRE / 14h-17h**



### Information sur les mesures de protection juridique

Association de Soutien aux Tuteurs Familiaux 35

Inscription au 02 30 03 95 60



1h



**JEUDI 28 NOVEMBRE / 14h30-16h**



### "Raymond Depardon : les jeux Olympiques, 1964-1980"

Visite "coup de coeur" commentée par le médiateur de la MDAA

RDV au FRAC Bretagne : Bus C4 - 14 - 52 - 68 arrêt Léonard

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



**JEUDI 28 NOVEMBRE / 15h-17h**



### Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles



2h



**VENDREDI 29 NOVEMBRE / 9h30-12h30**



### Aides et conseils sur les démarches administratives en ligne

Association PIMMS

Inscription au 02 23 62 21 45



45 min



**VENDREDI 29 NOVEMBRE / 10h-12h**



**Les bons reflexes pour consommer responsable**

Association UFC Que Choisir, en partenariat avec l'IRCEM

Inscription au 02 23 62 21 45



2h



**VENDREDI 29 NOVEMBRE / 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 29 NOVEMBRE / 14h-16h**



**Eveillons notre mémoire en jouant !**

Association Globalcité.

Inscription au 06 30 77 64 75



2h



# DÉCEMBRE



**LUNDI 2 DÉCEMBRE / 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 3 DÉCEMBRE / 9h30-11h30**



**Neurones en fête !**

Jeu culturel en équipe

Association OPAR

Inscription au 02 99 54 22 23



2h



**MARDI 3 DÉCEMBRE / 15h-17h**



**Café détente**

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



2h



**MERCREDI 4 DÉCEMBRE / 14h-16h**



**Rhumatismes et vous**

Conférence pour prévenir les conséquences physiques liées au vieillissement, maintenir son autonomie physique et accepter son corps vieillissant

Animé par un kinésithérapeute et financé par l'IRCEM Retraite

Inscription au 02 23 62 21 45



2h



**MERCREDI 4 DÉCEMBRE / 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 5 DÉCEMBRE / 10h30-12h**



### Les ateliers du PIMMS : la cyber malveillance

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

Association PIMMS

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



**JEUDI 5 DÉCEMBRE / 15h-17h**



### Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



2h



**VENDREDI 6 DÉCEMBRE / 10h-12h**



### Repérer les substances toxiques dans ses produits de toilette, prendre soin de sa peau...

Association UFC Que Choisir

Inscription au 02 23 62 21 45



2h



**VENDREDI 6 DÉCEMBRE / 15h-17h**



### Temps d'écoute individuel

Association Astrée

Inscription au 06 21 21 16 19



30 min



**VENDREDI 6 DÉCEMBRE / 15h-17h** 

**Mise en couleur de la fresque de la MDAA !**

Mise en couleur de la fresque dessinée par un artiste dans la salle du café détente

Entrée libre, sans inscription



**SAMEDI 7 DÉCEMBRE / 15h-17h** 

**Transmusicales : conférence-concert**

Conférence : "Des musiques traditionnelles aux musiques amplifiées" suivi d'un concert de The Zawose Queens (Tanzanie)

Rdv à l'auditorium des Champs Libres : Métro A arrêt Charles de Gaulle

Inscription au 02 23 62 21 45



**LUNDI 9 DÉCEMBRE / 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



**LUNDI 9 DÉCEMBRE / 14h30-16h** 

**Découverte de la paléographie aux archives municipales de Rennes**

La paléographie est l'étude du déchiffrement des écritures anciennes

Rdv aux archives municipales de Rennes, 18 avenue Jules Ferry

Métro ligne b, bus C1 et 10 - arrêt Jules Ferry

Inscription au 02 23 62 21 45



**MARDI 10 DÉCEMBRE / 10h30-12h** 

**Remue-méninges !**

Quizz de culture générale

Inscription au 02 23 62 21 45





**MARDI 10 DÉCEMBRE / 14h-15h30**



**Etre aidant : que faire du regard de l'entourage ?**

Café-discussion

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



**MARDI 10 DÉCEMBRE / 15h-17h**



**Café détente**

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



2h





**MERCREDI 11 DÉCEMBRE / 14h-16h**



### **Activité manuelle et chocolat chaud avec les enfants du centre de loisirs du Cercle Paul Bert**

En partenariat avec le centre de loisirs du Cercle Paul Bert, venez participer à des activités manuelles et partager un chocolat chaud avec les enfants

Animée 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 11 DÉCEMBRE / 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 11 DÉCEMBRE / 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



**MERCREDI 11 DÉCEMBRE / 14h30-16h30**



### **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





**JEUDI 12 DÉCEMBRE / 10h-11h30**



### Atelier activité physique adapté

Conférence suivi d'un cycle de 12 séances d'activité physique adapté animé par un éducateur sportif diplômé

Association SAPARTAM

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30

Jeudis 12 et 19 décembre

9, 16, 23 et 30 janvier

6 et 27 février

6, 13, 20 et 27 mars et 3 avril



**JEUDI 12 DÉCEMBRE / 14h-17h**



### Information sur les mesures de protection juridique

Association de Soutien aux Tuteurs Familiaux 35

Inscription au 02 30 03 95 60



1h



**JEUDI 12 DÉCEMBRE / 14h30-17h**



### Goûter festif de la MDAA !

La Maison des Aînés et des Aidants fête son 5ème anniversaire ! Venez partager un goûter autour de plusieurs animations : partage d'expérience, découvertes des fresques, animation musicale, slam ...

Inscription au 02 23 62 21 45



2h



**VENDREDI 13 DÉCEMBRE / 9h30-12h30**



### Aides et conseils sur les démarches administratives en ligne

Association PIMMS

Inscription au 02 23 62 21 45



45 min



**VENDREDI 13 DÉCEMBRE / 10h-12h**



### Atelier d'écriture partagée

Animé par une bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



**VENDREDI 13 DÉCEMBRE / 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



**LUNDI 16 DÉCEMBRE / 14h-17h**



### 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



**MARDI 17 DÉCEMBRE / 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 17 DÉCEMBRE / 15h-17h**



### Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription





**MERCREDI 18 DÉCEMBRE / 14h-16h30**



### **Dans la peau de Sherlock Holmes**

Jeu de société d'enquête inspiré du célèbre détective

Inscription au 02 23 62 21 45



**MERCREDI 18 DÉCEMBRE / 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 19 DÉCEMBRE / 9h-12h**



### **Écoute par un psychologue**

Centre de prévention Bien Vieillir AGIRC ARRCO Bretagne

Inscription au 02 99 92 25 25



**JEUDI 19 DÉCEMBRE / 10h30-12h**



### **Les ateliers du PIMMS : les bases de l'ordinateur**

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

Association PIMMS

Inscription au 02 23 62 21 45



**JEUDI 19 DÉCEMBRE / 14h30-16h**



### **Contes et histoires de toutes les couleurs**

Animé par les conteuses de la bibliothèque des Hôpitaux de Rennes

Inscription au 02 23 62 21 45





**JEUDI 19 DÉCEMBRE / 15h-17h**



### Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



2h



**VENDREDI 20 DÉCEMBRE / 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 20 DÉCEMBRE / 14h-16h**



### Noël en partage : contes et traditions !

Association Globalcité.

Inscription au 06 30 77 64 75



2h



**VENDREDI 20 DÉCEMBRE / 15h-16h15**



### Le temps des notaires

Pourquoi faire une donation ?

Chambre des notaires d'Ille et Vilaine

Inscription au 02 23 62 21 45



1h15



**VENDREDI 20 DÉCEMBRE / 15h-17h**



**Temps d'écoute individuel**

Association Astrée

Inscription au 06 21 21 16 19



30 min



**JEUDI 26 DÉCEMBRE / 14h-17h**



**Information sur les mesures de protection juridique**

Association de Soutien aux Tuteurs Familiaux 35

Inscription au 02 30 03 95 60



1h





# 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

## HALTE - AIDANT

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

**Les jeudis 28 NOVEMBRE, 5, 12 et 19 DÉCEMBRE**

**Entre 14h30 et 16h30**

Plus d'information page 5 de ce livret



**Une bulle de répit pour  
prendre soin de soi**

**Sophrologie** de 14h30 à 16h

Cycle de 5 ateliers

**Les lundis 4, 18, 25 NOVEMBRE**

**Les lundis 2 et 9 DÉCEMBRE**

-----  
**À la découverte du mime pour rire et s'exprimer**

Cycle de 2 ateliers de 15h à 16h30

2ème cycle de 2 ateliers

**Vendredi 15 NOVEMBRE**

**Vendredi 6 DÉCEMBRE**

-----  
**Atelier cuisine "bien vivre chez soi" suivi d'une dégustation**

Animé par une ergothérapeute

**Lundi 16 DÉCEMBRE** de 14h à 17h

-----  
**Yoga du rire** animé par une animatrice diplômée

**Mardi 10 DÉCEMBRE** de 11h à 12h

**Mardi 17 DÉCEMBRE** de 14h30 à 15h30



## Soutenir pour mieux accompagner

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

Les mercredis 6 NOVEMBRE et 4 DÉCEMBRE / entre 9h et 12h

Les mercredis 20 NOVEMBRE et 18 DÉCEMBRE /entre 14h et 17h



## Et si on parlait de ...

**Café-discussion** de 14h à 15h30



**Mardi 19 NOVEMBRE** (Animé par une praticienne en philosophie)

Etre aidant : comment retrouver l'envie d'avoir envie ?

**Mardi 10 DÉCEMBRE** (Animé par une praticienne en philosophie)

Etre aidant : que faire du regard de l'entourage ?

## MON VIEUX MARDI 26 NOVEMBRE de 13h30 à 17h

Mon Vieux est un film documentaire vif, une course poursuite pleine de tendresse où les souvenirs se noient dans la maladie d'Alzheimer.

La relation complice et pleine de rires d'Elie et Paul Semoun illustre une autre facette de cette terrible maladie.

Plus d'information page 4 de ce livret



## ACTIONS EN COURS

**Atelier ludique pour lâcher prise**

Judi 21 NOVEMBRE de 14h à 17h

**Le temps des aidants**

Les mardis 5 NOVEMBRE et 3 DÉCEMBRE de 14h à 16h30

**À la découverte du mime pour rire et s'exprimer** 1er cycle

Vendredi 8 NOVEMBRE de 15h à 16h30

# Au cœur de la ville, accessible à tous



34 place du Colombier

35000 Rennes

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

MéTRO **(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

cllc@ccasrennes.fr

