



**MAISON  
DES aînés  
ET DES AIDANTS**



# Programme

**OCTOBRE • NOVEMBRE**

**DÉCEMBRE 2021**

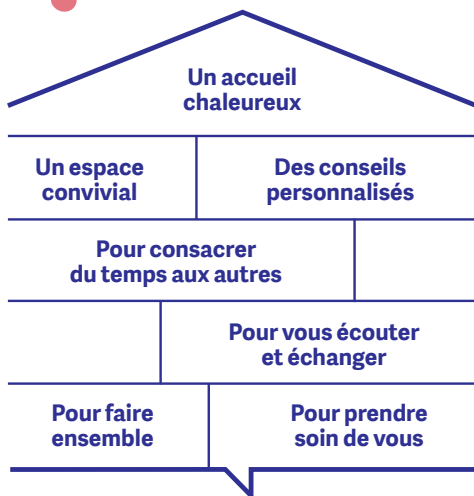
Pour les Rennais et Rennaises  
de 60 ans et +, et leurs proches aidants

 **rennes**  
VIVRE EN INTELLIGENCE



# La maison des aînés et des aidants :

un lieu unique



animé par des aînés  
et des professionnels

---

## DÉCOUVERTE D'UN LIEU RESSOURCES ❁

**VENDREDI 3 SEPTEMBRE**

**VENDREDI 8 OCTOBRE**

**VENDREDI 19 NOVEMBRE**

**14H30 À 16H**

Sur inscription à la Maison des Aînés et des Aidants au 02 23 62 21 45

---

**Les actions du programme sont gratuites**

### LÉGENDE

📍 Séance ou entretien  
individuel(le)

❁ Séance collective

MDAA = Maison des Aînés et des Aidants





## Numérique

**VENDREDIS 1ER/8/15/22 OCTOBRE • 19 NOVEMBRE**

9H30 > 12H

**Atelier numérique 1<sup>er</sup> cycle de formation - Découvrir mon outil numérique et le maîtriser, s'informer sur internet, sécurité et numérique \***

Cycle de 8 séances animé par l'ASEPT Bretagne (Association santé éducation et prévention sur les territoires).

Sur inscription à l'ASEPT au 02 99 01 81 81

**MERCREDIS 6/20 OCTOBRE • 10,/24 NOVEMBRE • 1ER/15 DÉCEMBRE**

14H > 17H

**Les rendez-vous de l'informaticienne publique †**

Animés par l'Association Rennaise des Centres Sociaux

Sur inscription à la MDAA au 02 23 62 21 45

**LUNDIS 11 OCTOBRE • 8 NOVEMBRE • 13 DÉCEMBRE**

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 OCTOBRE • 17 NOVEMBRE • 15 DÉCEMBRE**

9H30 > 12H

**Conseils sur les démarches administratives en ligne †**

Association PIMMS

Sur inscription à la MDAA au 02 23 62 21 45

**VENDREDIS 26 NOVEMBRE • 3/10/17 DÉCEMBRE**

9H30 > 12H

**Atelier numérique 2<sup>nd</sup> cycle de formation - Découvrir mon outil numérique et le maîtriser, s'informer sur internet, sécurité et numérique \***

Le 2<sup>nd</sup> cycle est identique au 1<sup>er</sup> cycle. Réunion d'information le 26 novembre de 9h30 à 11h30

Cycle de 8 séances animé par l'ASEPT Bretagne.

Sur inscription à l'ASEPT au 02 99 01 81 81

**MERCREDIS 1ER/8/15 DÉCEMBRE**

14H30 > 16H30

**Soutien numérique avec des jeunes en service civique \***

Animé par des jeunes en service civique. Association Unis Cité.

Sur inscription à la MDAA au 02 23 62 21 45



## Santé | Écoute | Aidants

**MERCREDIS 13/20 OCTOBRE • 10/17/24 NOVEMBRE • 23 FÉVRIER**

**14H > 16H**

### « Crise sanitaire : reprendre pied et aller de l'avant »

13 octobre : Conférence de présentation sur cette action en 5 temps pour prendre soin de soi.

Animée par une psychologue de l'Association Brain Up.

Informations et inscription à la MDAA au 02 23 62 21 45

**VENDREDI 1ER/15/29 OCTOBRE •  
12/26 NOVEMBRE • 10/24 DÉCEMBRE**

**15H > 17H**

### Ecoute par un bénévole

Sur Inscription à l'Association Astrée au  
06 21 21 16 19

**LUNDIS 4/11/18 OCTOBRE •  
8/15/22/29 NOVEMBRE • 6/13  
DÉCEMBRE**

**14H30 > 17H**

### Atelier nutrition Pourquoi je mange ? Le plaisir au bout de ma fourchette, mon équilibre alimentaire, une histoire de famille

Cycle de 9 séances animée par l'ASEPT  
Bretagne (Association santé éducation  
et prévention sur les territoires).

Sur inscription à l'ASEPT au 02 99 01 81 81

**MARDIS 5/12/19 OCTOBRE**

**14H > 16H**

### L'équilibre est dans le pied : garder l'équilibre pour favoriser une autonomie durable

Cycle de 3 séances animé par l'IFPEK.  
Conseils pratiques sur le chaussage, les  
soins quotidiens, la posture...

Sur inscription à la MDAA au 02 23 62 21 45

**MARDIS 5/19/26 OCTOBRE •  
2/9/16/23, 30 NOVEMBRE • 7/14/21  
DÉCEMBRE**

**14H > 15H30**

### Activité Physique Adaptée

Cycle de 12 séances animé par Sports  
Pour Tous 35. Activité physique et de  
discussion sur comment travailler  
son équilibre, renforcer sa tonicité  
musculaire.

Sur inscription à la MDAA  
au 02 23 62 21 45

**JEUDIS 7 OCTOBRE • 18 NOVEMBRE •  
2/9 DÉCEMBRE**

14H > 16H

## **Le temps des aidants – Parcours d'automne** ❄️

Cycle de 4 séances animé par un professionnel du CLIC et un psychologue. Groupe d'écoute, d'échanges et de conseils pour les aidants.

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

**LUNDIS 11 OCTOBRE • 8 NOVEMBRE  
• 13 DÉCEMBRE**

14H > 15H30

## **Ecoute par un psychologue** 🗣️

*Sur inscription au Centre de prévention  
Bien Vieillir AGIRC ARRCO Bretagne  
au 02 99 92 25 25*

**JEUDIS 14 OCTOBRE • 4/18  
NOVEMBRE • 9 DÉCEMBRE**

10H > 12H

## **Psychologie positive ! Comment être bienveillant avec soi-même et son entourage ?** ❄️

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

**MERCREDI 20 OCTOBRE**

14H > 16H

**MERCREDIS 10/17/24 NOVEMBRE**

10H > 12H

## **Mon dos et moi : comprendre son dos pour mieux le préserver** ❄️

Réunion d'information le 20 octobre.  
Cycle de 3 séances animé par l'IFPEK  
(Institut de formation en Pédiacurie-  
Podologie, Ergothérapie, Masso-  
Kinésithérapie). Connaissances sur le  
fonctionnement du dos, des conseils  
personnalisés, des exercices.

*Sur inscription à la MDAA au 02 23 62 21 45*

**VENDREDI 29 OCTOBRE**

14H > 16H

## **« Aidants : Accompagner au quotidien son proche atteint d'une maladie d'Alzheimer ou maladie apparentée »** ❄️

Temps d'échange

*Sur inscription à l'Association Bistrot  
Mémoire Rennais au 06 30 77 64 75*

**VENDREDI 26 NOVEMBRE**

14H > 16H

## **« Viens je t'emmène voyager dans l'univers des contes ! »** ❄️

Venez voyager en "toute sécurité" dans  
l'univers imaginaire des contes ! Cette  
année, le Bistrot Mémoire Rennais invite  
des conteurs qui vous emmèneront  
aux quatre coins du monde. Cela sera  
une bonne occasion de partager vos  
aventures et vos souvenirs de voyage.

*Sur inscription à l'Association Bistrot  
Mémoire Rennais au 06 30 77 64 75*

**VENDREDI 17 DÉCEMBRE**

14H > 16H

## **« Noël ici et ailleurs »** ❄️

Temps d'échange.

*Sur inscription à l'Association Bistrot  
Mémoire Rennais au 06 30 77 64 75*



## Droit | Logement

**MERCREDI 6 OCTOBRE**

14H30 > 16H30

**« 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

**MERCREDIS 13 OCTOBRE •  
1ER DÉCEMBRE**

14H > 16H

**Action « Prévention Habitat »  
Comment garder son  
indépendance et son  
autonomie en toute sécurité ?  
Les aides techniques pour se  
simplifier la vie ... \***

Animée par l'IFPEK.

Sur inscription à la MDAA au 02 23 62 21 45

**JEUDIS 14/28 OCTOBRE • 25  
NOVEMBRE • 9/23 DÉCEMBRE**

14H > 17H

**Information sur les mesures de  
protection juridique ?**

Sur inscription à l'Association de  
soutien aux tuteurs familiaux 35  
au 02 30 03 95 60

**LUNDIS 25 OCTOBRE •  
29 NOVEMBRE**

14H > 15H

**Visite-conseils de  
l'appartement adapté + \***

Animée par le CDHAT (Centre de  
développement pour l'habitat et  
l'aménagement des territoires)

Sur inscription à la MDAA au 02 23 62 21 45





## Droit | Logement

### Café Séniors Consommateurs Citoyens \*

#### MARDI 12 OCTOBRE

14H30 > 16H

**«Séniors : ayez les bons réflexes en cas de démarchage»**

Maison de la Consommation et de l'Environnement

Sur inscription à la MDAA  
au 02 23 62 21 45

#### MARDI 16 NOVEMBRE

14H30 > 16H

**«Qualité de l'air intérieur : les bons gestes à adopter»**

Maison de la Consommation et de l'Environnement

Sur inscription à la MDAA  
au 02 23 62 21 45

#### MARDI 14 DÉCEMBRE

14H30 > 16H

**«L'alimentation au quotidien»**

Maison de la Consommation et de l'Environnement

Sur inscription à la MDAA  
au 02 23 62 21 45

### Le temps des notaires \*

#### VENDREDI 15 OCTOBRE

15H > 16H15

**Qui hérite si le défunt n'a rien prévu ?**

Animé par la Chambre des notaires d'Ille et Vilaine

Sur inscription à la MDAA  
au 02 23 62 21 45

#### VENDREDI 19 NOVEMBRE

15H > 16H15

**« Assurance vie, le sort des capitaux »**

Animé par la Chambre des notaires d'Ille et Vilaine

Sur inscription à la MDAA au 02 23 62 21 45

#### VENDREDI 17 DÉCEMBRE

15H > 16H15

**« Comment rédiger son testament au profit d'une association ? »**

Animé par la Chambre des notaires d'Ille et Vilaine

Sur inscription à la MDAA  
au 02 23 62 21 45



## Culture | Loisirs

**MARDIS 5 OCTOBRE • 9 NOVEMBRE  
• 7 DÉCEMBRE**

9H30 > 11H30

### Neurones en fête ❄️

Jeu culturel en équipe.

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

**LUNDIS 25 OCTOBRE • 22 NOVEMBRE**

14H30 > 16H30

### Sortons ensemble! ❄️

Organisation de sorties.

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

**MARDI 26 OCTOBRE**

14H30 > 16H30

### La rentrée littéraire ❄️

Animée par le Service  
Médiation et Action Educative  
des bibliothèques de Rennes  
(SMAE).

Sur inscription à la MDAA  
au 02 23 62 21 45

**LUNDI 15 NOVEMBRE**

14H30 > 16H

### Viens je t'emmène avec les mots Contes et histoires de nos villes



Animé par ABHR (Association des  
Bibliothèques des Hôpitaux de Rennes).

Sur inscription à la MDAA  
au 02 23 62 21 45

**JEUDI 25 NOVEMBRE**

11H > 17H30

### Viens je t'emmène... à la Maison des Aînés et des Aidants ❄️

Découverte ou redécouverte d'un lieu  
ressources. Venez à la rencontre des  
associations qui animent ce lieu tout  
au long de l'année en proposant des  
actions de prévention.

Pas d'inscription préalable.

**MARDI 30 NOVEMBRE**

14H30 > 16H30

### Un livre, un échange, une rencontre ❄️

Présentation et discussion autour d'une  
œuvre. Animé par le Collectif Vivre son  
Deuil Bretagne.

Sur inscription à la MDAA  
au 02 23 62 21 45



## **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.
  - Le masque en tissu n'est plus accepté, le masque chirurgical devient obligatoire.
-

# Au cœur de la ville, accessible à tous



34 place du Colombier

35000 Rennes

Métro **a** et bus **C3** **12** arrêt Charles-de-Gaulle

Bus **C5** **9** arrêt Plélo Colombier

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

## 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

HORAIRES D'OUVERTURE SUSCEPTIBLES D'ÊTRE MODIFIÉS EN FONCTION DU CONTEXTE SANITAIRE

LA MDAA SERA FERMÉE LE 12 NOVEMBRE 2021