



MAISON DES aînés ET DES aidants



Le CLIC

**Des actions pour les séniors et les
proches aidants**

Un appartement témoin

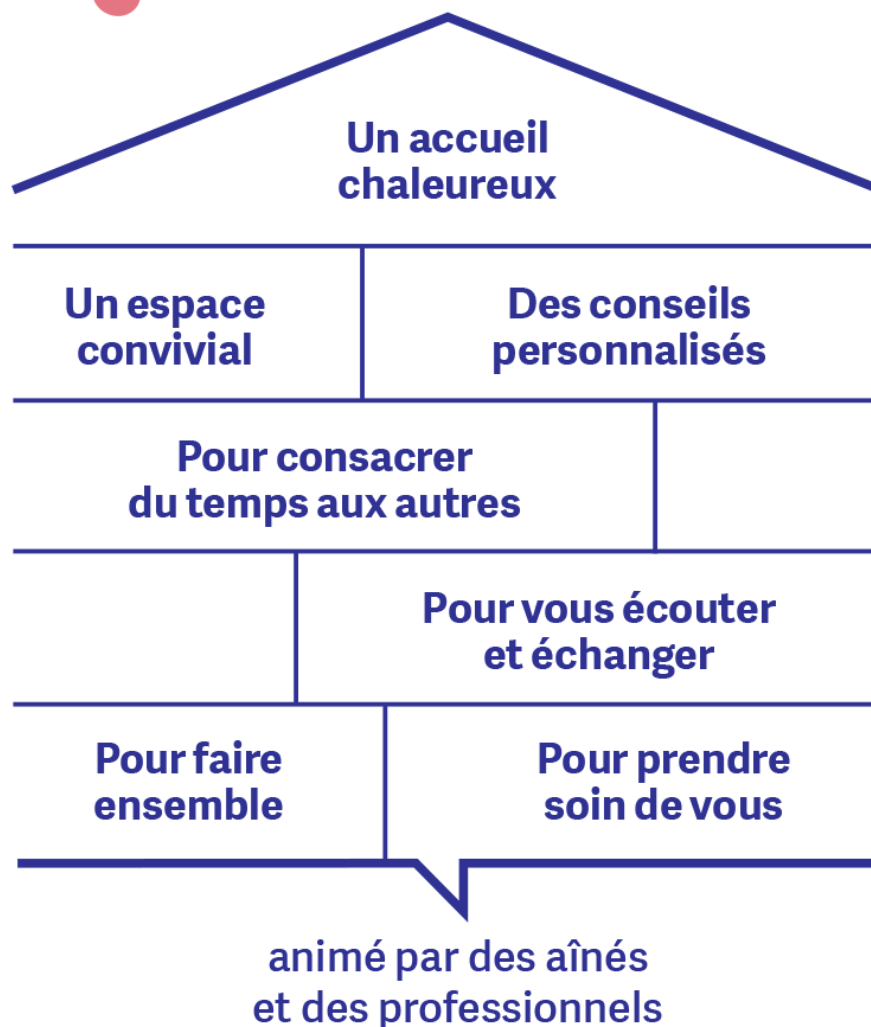
Programme

Janvier-février 2022

**Pour les Rennaises et Rennais de 60 ans et +
et leur proches aidants**



La maison des aînés et des aidants : un lieu unique



DECOUVERTE D'UN LIEU RESSOURCES 

VENDREDI 7 JANVIER

VENDREDI 4 FEVRIER

14H30 - 16H

Inscription au 02 23 62 21 45

Les actions du programme sont gratuites

LEGENDE



Séance ou entretien individuel(le)



Séance collective

JANVIER

3 JANVIER / 14h30-17h Bien vivre sa retraite

Réunion d'information suivi de 6 séances pour prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien, tout en échangeant dans la convivialité

ASEPT Bretagne



Inscription au 02 23 62 21 45



2H30

Les lundis 10, 17, 24 et 31 janvier ;
21, 28 février

4 JANVIER / 9h30-11h30 Neurones en fête !

Jeu culturel en équipe

Association OPAR



Inscription au 02 99 54 22 23



2h

05 JANVIER / 14h-17h15 Aide au numérique

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

Association Unis Cité



Inscription au 02 23 62 21 45



45 min

06 JANVIER / 10h-12h Psychologie positive !

Comment être bienveillant avec soi-même et son entourage ?

Association OPAR



Inscription au 02 99 54 22 23



2h

06 JANVIER / 14h30-16h Une bulle de sophrologie
pour les aidants



Atelier de sophrologie à destination des aidants. Possibilité d'intégrer l'atelier en cours en fonction des places disponibles



Inscription au 02 23 62 21 45



1h30

Jeudi 13, 20 et 27 janvier

Jeudi 3 et 24 février

Jeudi 3, 10, 24 et 31 mars

7 JANVIER / 14h30-16h Découverte de la Maison
des Aînés et des Aidants



Découverte d'un lieu ressources en plein coeur de Rennes



Inscription au 02 23 62 21 45



1h30

10 JANVIER / 14h-15h30 Ecoute par un psychologue



Centre de prévention Bien Vieillir AGIRC ARRCO Bretagne



Inscription au 02 99 92 25 25



45 min

10 JANVIER / 14h-17h Soutien numérique personnalisé



Des bénévoles présents pour répondre à vos questions sur l'utilisation de matériels numériques.

Association UTL (Université du Temps Libre)



Inscription au 02 23 62 21 45



1h

11 JANVIER / 14h-15h30 Activité physique adaptée



Atelier de 12 séances le mardi de 14h à 15h30 sauf le 11/01 de 15h à 16h15

Association Sport Pour Tous



Inscription au 02 23 62 21 45




1h30

les mardis 11, 18 et 25 janvier

1er, 8 et 22 février

1er, 8, 15, 22 et 29 mars et le 5 avril

11 JANVIER / 14h-15h30 Café philo des aidants :
Est-ce naturel d'aider ?
Aider, ça s'apprend ? 


 Inscription au 02 23 62 21 45

 1h30

12 JANVIER / 14h-17h Le rendez-vous de
l'informaticienne publique 

L'informaticienne publique est à votre écoute pour toutes questions sur le numérique

Association Rennaise des Centres Sociaux


 Inscription au 02 23 62 21 45

 30 min


12 JANVIER / 14h-17h15 Aide au numérique 

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


Association Unis Cité

 Inscription au 02 23 62 21 45

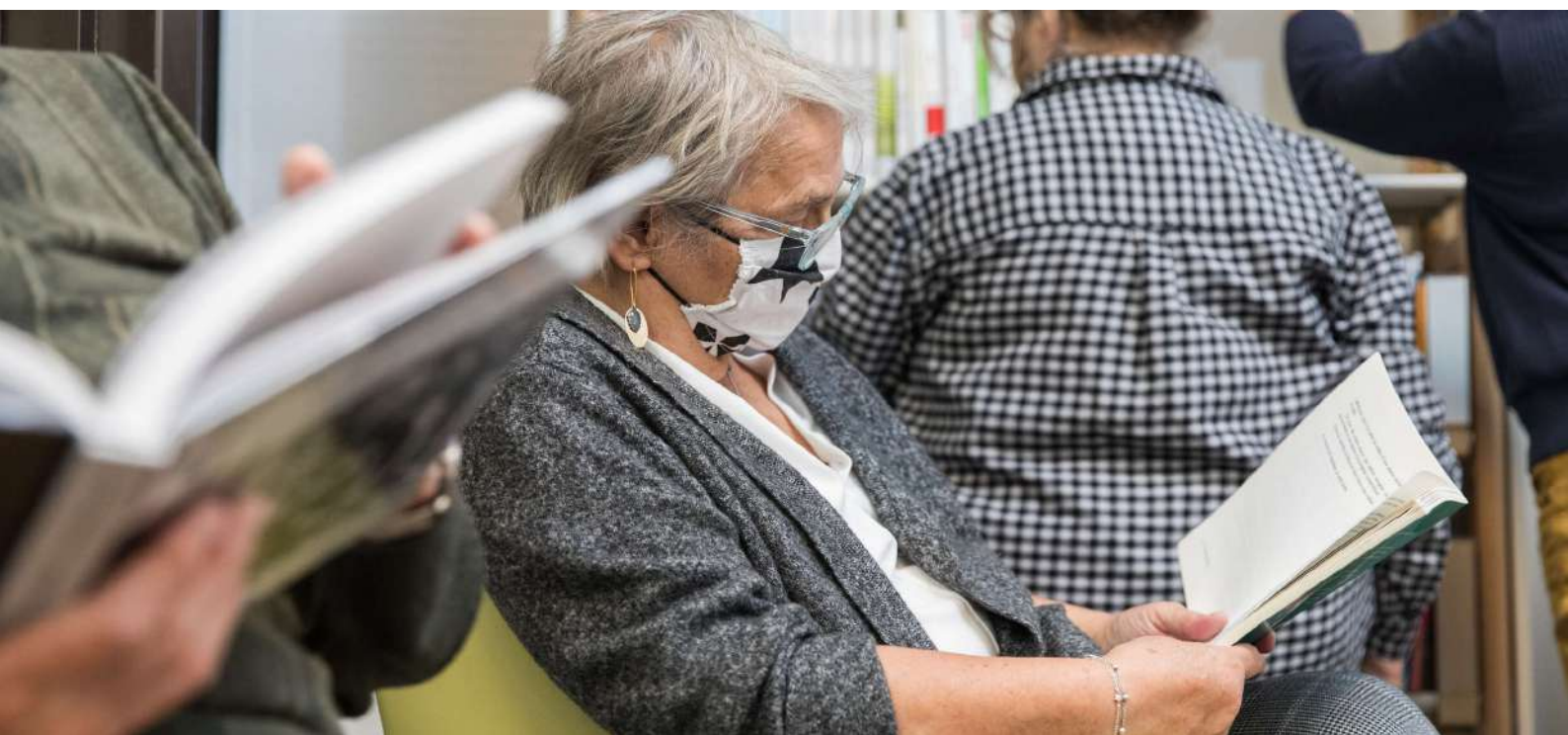
 45 min

13 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



13 JANVIER / 14h-16h Le Temps des Aidants, parcours d'hiver


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

 Inscription au 02 23 62 21 40

 2h
Les jeudis 3 février, 3 mars et 7 avril

14 JANVIER / 15h-17h Ecoute par un bénévole


Association Astrée

 Inscription au 06 21 21 16 19

 30 min

17 JANVIER / 14h30-16h Parlons de nos lectures !

Echange convivial sur vos derniers coups de coeur littéraires
Animé par des bénévoles


 Inscription au 02 23 62 21 45

 2h

18 JANVIER / 10h-12h Semaine du jeu au Jeu de Paume

Matinée jeux enfants/séniors dans le cadre de la semaine du jeu organisée par le Jeu de Paume


Le jeu de Paume

 Inscription au 02 23 62 21 45

 2h

19 JANVIER / 9h30-12h Aides et conseils sur les démarches administratives en ligne


Association PIMMS

 Inscription au 02 23 62 21 45

 45 min

19 JANVIER / 14h-16h Remue-méninges !

Après-midi quizz en équipe

 Inscription au 02 23 62 21 45

 2h

19 JANVIER / 14h-17h15 Aide au numérique

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

Association Unis Cité



Inscription au 02 23 62 21 45



45 min

20 JANVIER / 10h-12h Psychologie positive !

Comment être bienveillant avec soi-même et son entourage ?

Association OPAR



Inscription au 02 99 54 22 23



2h

20 JANVIER / 14h-16h Atelier d'écriture partagé

Animé par une bénévole



Inscription au 02 23 62 21 45



2h

21 JANVIER / 14h-16h Blind Test

Quizz musical "chansons d'hier et d'aujourd'hui"



Inscription au 02 23 62 21 45



2h



21 JANVIER / 15h-16h15 Le temps des notaires

Anticiper l'avenir avec le mandat de protection future

Chambre des notaires d'Ile et Vilaine



Inscription au 02 23 62 21 45



1h15

24 JANVIER / 14h-15h30 Visite-conseil de l'appartement témoin

Conseils et astuces pour mieux vivre chez soi

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



Inscription au 02 23 62 21 45



1h30

24 JANVIER / 14h30-16h30 Sortons ensemble !

Organisation de sorties

Association OPAR



Inscription au 02 99 54 22 23



2h

25 JANVIER / 14h30-15h30 Exposition "NAMASTE"

Découvrir et échanger autour de l'exposition photo "NAMASTE"

Péniche Spectacle



Inscription au 02 23 62 21 45



1h

26 JANVIER / 14h-17h Le rendez-vous de l'informaticienne publique

L'informaticienne publique est à votre écoute
pour toutes questions sur le numérique

Association Rennaise des Centres Sociaux



Inscription au 02 23 62 21 45



30 min

26 JANVIER / 14h-17h15 Aide au numérique

Des jeunes en service civique présents pour répondre à vos questions sur l'utilisation de matériels numériques.

Association Unis Cité



Inscription au 02 23 62 21 45



45 min

28 JANVIER / 15h-17h Temps d'écoute

Association Astrée



Inscription au 06 21 21 16 19



30 min

28 JANVIER / 14h-16h Entretien le dialogue avec un proche touché par des troubles de la mémoire

Association Bistrot Mémoire Rennais



Inscription au 06 30 77 64 75



2h

FEVRIER

1 FEVRIER / 9h30-11h30 Neurones en fête !

Jeu culturel en équipe

Association OPAR



Inscription au 02 99 54 22 23



2h

1 FEVRIER / 14h-15h30 Café philo des aidants : Est-on libre d'aider lorsque l'on est aidant ?




Inscription au 02 23 62 21 45



1h30

1 FEVRIER / 14h-16h Foire aux questions numériques

Association OPAR


 Inscription au 02 99 54 22 23

 30 min

2 FEVRIER / 14h-17h15 Aide au numérique

Des jeunes en service civique présents pour répondre à vos questions sur l'utilisation de matériels numériques.


Association Unis Cité


 Inscription au 02 23 62 21 45

 45 min

3 FEVRIER / 14h30-16h Une bulle de sophrologie pour les aidants

Atelier de sophrologie à destination des aidants. Possibilité d'intégrer l'atelier en cours en fonction des places disponibles


 Inscription au 02 23 62 21 45

 1h30
Jeudi 24 février
Jeudi 3, 10, 24 et 31 mars



4 FEVRIER / 14h30-16h Découverte de Maison
des Aînés et des Aidants 


Découverte d'un lieu ressources en plein coeur de Rennes

 Inscription au 02 23 62 21 45

 1h30

7 FEVRIER / 14h-15h30 Ecoute par un psychologue 

Centre de prévention Bien Vieillir AGIRC ARRCO Bretagne


 Inscription au 02 99 92 25 25

 45 min

9 FEVRIER / 14h-17h Le rendez-vous de
l'informaticienne publique 

L'informaticienne publique est à votre écoute
pour toutes questions sur le numérique


Association Rennaise des Centres Sociaux

 Inscription au 02 23 62 21 45

 30 min

9 FEVRIER / 14h-16h Atelier d'écriture partagé 

Animé par une bénévole


 Inscription au 02 23 62 21 45

 2h

9 FEVRIER / 14h-17h15 Aide au numérique 

Des jeunes en service civique présents pour répondre à vos
questions sur l'utilisation de matériels numériques.

Association Unis Cité


 Inscription au 02 23 62 21 45

 45 min

10 FEVRIER / 10h-12h Psychologie positive ! 

Comment être bienveillant avec soi-même et son entourage ?


Association OPAR

 Inscription au 02 99 54 22 23

 2h

10 FEVRIER / 14h-17h Information sur les
mesures de protection juridique 


Association de Soutien aux tuteurs familiaux 35

 Inscription au 02 30 03 95 60

 1h

11 FEVRIER / 15h-17h Temps d'écoute 


Association Astrée

 Inscription au 06 21 21 16 19

 30 min

14 FEVRIER / 14h-16h Et si on se parlait...
d'amour ? 

Temps d'échange convivial


 Inscription au 02 23 62 21 45

 2h

14 FEVRIER / 14h-17h Soutien numérique personnalisé 

Des bénévoles présents pour répondre à vos questions sur
l'utilisation de matériels numériques.

Association UTL (Université du Temps Libre)


 Inscription au 02 23 62 21 45

 1h



15 FEVRIER / 14h-16h Remue-méninges !

Après-midi quizz en équipe

 Inscription au 02 23 62 21 45

 2h

16 FEVRIER / 9h30-12h Aides et conseils sur les démarches administratives en ligne

Association PIMMS


 Inscription au 02 23 62 21 45

 45 min

17 FEVRIER / 14h-16h Visite de la salle du Jeu de Paume

Visite commentée de l'équipement.


Le Jeu de Paume

 Inscription au 02 23 62 21 45

 2h

18 FEVRIER / 14h30-16h Le code de la route : un jeu d'enfants

Maison de la Consommation avec l'association Rayons d'action et la Commission Espace piétons


 Inscription au 02 23 62 21 45

 1h30

18 FEVRIER / 15h-16h15 Le temps des notaires

Succession : démarches et formalités lors d'un décès.

Chambre des notaires d'Ile et Vilaine


 Inscription au 02 23 62 21 45

 1h15

21 FEVRIER / 14h30-16h30 Sortons ensemble !

Organisation de sorties

Association OPAR


 Inscription au 02 99 54 22 23

 2h

21 FEVRIER / 14h-15h30 Visite-conseil de l'appartement témoin

Conseils et astuces pour mieux vivre chez soi


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

 Inscription au 02 23 62 21 45

 1h

22 FEVRIER / 14h-16h Foire aux questions numériques

Association OPAR


 Inscription au 02 99 54 22 23

 30 min

23 FEVRIER / 14h-17h15 Aide au numérique

Des jeunes en service civique présents pour répondre à vos questions sur l'utilisation de matériels numériques.

Association Unis Cité


 Inscription au 02 23 62 21 45

 45 min

23 FEVRIER / 14h-17h Le rendez-vous de l'informaticienne publique

L'informaticienne publique est à votre écoute pour toutes questions sur le numérique

Association Rennaise des Centres Sociaux


 Inscription au 02 23 62 21 45

 30 min

24 FEVRIER / 10h-12h Psychologie positive !

Comment être bienveillant avec soi-même et son entourage ?


Association OPAR

 Inscription au 02 99 54 22 23

 2h

24 FEVRIER / 14h-17h Information sur les mesures de protection juridique

Association de Soutien aux tuteurs familiaux 35

 Inscription au 02 30 03 95 60

 1h

25 FEVRIER / 15h-17h Temps d'écoute 

Association Astrée



Inscription au 06 21 21 16 19



30 min

25 FEVRIER / 14h-16h Comment mobiliser les capacités préservées d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou apparentée 

Association Bistrot Mémoire Rennais



Inscription au 06 30 77 64 75



2h

28 FEVRIER / 14h30-16h Parlons de nos lectures ! 

Echange convivial sur vos derniers coups de coeur littéraires

Animé par des bénévoles



Inscription au 02 23 62 21 45



2h



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