



**MAISON
DES aÎNÉS
ET DES AIDANTS**



Le CLIC

Des actions pour les séniors
et les proches aidants

Un appartement témoin

Programme

JUILLET

AOÛT 2024

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

Inscriptions à partir du
19 juin 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 aux aidants



Séance ou entretien
individuel(le)



Séance collective

L'ÉTÉ, ÇA BOUGE À RENNES!



Du 29 JUILLET
au 30 AOÛT 2024

SORTIES DE MARCHÉ ENCADRÉES

PAR UN ENSEIGNANT EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE D'ACTIMUT
DESTINÉES AUX RENNAIS-ES DE 60 ANS ET PLUS

BREQUIGNY

 Lundis de 10h à 11h30

 Parc de Bréquigny

 Inscriptions: au Carrefour 18
(7 rue d'Espagne)
ou 02.99.51.32.25

CLEUNAY

 Lundis de 14h30 à 16h

 Parc de la Guérinais

 Inscriptions: 06.45.30.91.71

VILLEJEAN

 Mardis de 10h à 11h30

 Parc de Villejean

 Inscriptions: 06.45.30.91.71

CENTRE

 Mercredis de 10h à 11h30

 Parc du Thabor

 Inscriptions: Maison des
Aînés et des Aidants
(34, place du Colombier)
ou 02.23.62.21.45

MAUREPAS

 Jeudis de 10h à 11h30

 RDV aux Longs Prés

 Inscriptions: aux Longs Prés
ou 02.99.38.43.86

Participation
GRATUITE



Actimut
SERVICE DE PRÉVENTION
PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE
GROUPE VYV



CLIC
Information
et conseil
aux aînés



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

J'ai besoin d'une
aide

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

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

**Le CLIC vous répond par
téléphone au
02.23.61.21.40**

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

Horaires susceptibles d'être modifiés lors des vacances scolaires

Ne restez pas isolé CONTACTER NOUS !

Connaissez-vous le registre communal ?



C'est quoi ?

C'est un registre destiné à protéger les personnes qui se sentent seules. Si vous êtes inscrit, des professionnels de la Maison des Aînés et des Aidants prendront contact avec vous pour veiller à votre santé et à votre bien-être.

Les rennais à domicile : âgés de plus de 65 ans ; âgés de 60 ans et reconnus inaptes au travail ; adultes en situation de handicap.



Pour qui ?



Comment ?

Remplir le formulaire accessible
* à l'accueil de la Maison des Aînés et des Aidants
(34 place du Colombier), du CCAS ou de la Mairie.

* Sur le site internet de Rennes Métropole

Renseignements au 02 23 62 21 45

Retourner le formulaire dans ces lieux ou par mail :

clic.registrecommunal@ccasrennes.fr

Familles, voisins, amis, professionnels, vous pouvez également inscrire les personnes avec leur accord.



On sort où, cet été ?

L'été s'invite
dans nos
quartiers !



Les rennaises et les rennais vont se retrouver tout l'été dans les squares, parcs, places et vibrer à l'unisson d'évènements uniques, ludiques, festifs, joyeux, enrichissants ! Des animations placées sous le signe de la fête, du partage, des cinq sens, de la culture, de la nature, du sport, pour découvrir les richesses connues ou insoupçonnées de notre belle cité.

Oui, on peut s'évader en restant à Rennes : jeux, ateliers, sports, détente, expos, concerts et projections en plein air... De très nombreux évènements gratuits en perspective ! Proposés par les structures de quartiers, les associations, les habitants.

Toutes les informations sont disponibles sur le site internet :
ete.rennes.fr



Rennes à la mer et au vert

Été 2024 : 26 sorties au programme

Puisqu'il faut parfois quitter un endroit pour mieux y revenir, la Ville de Rennes vous propose de vous évader le temps d'une journée. Seul, en groupe ou en famille, partez vous prélasser sur l'une des magnifiques côtes bretonnes ou allez visiter une cité emblématique de notre région. Partez le matin et revenez plus en forme que jamais, avec des images et des souvenirs plein la tête !



Juillet

	Mercredi 10
	★ Arzon ★ Erquy
Lundi 15	Mercredi 17
★ Quiberon ★ Saint-Jacut-de-la-Mer	★ Perros-Guirec ★ Rochefort-en-Terre
Lundi 22	Mercredi 24
★ Damgan ★ Granville	★ Locmariaquer ★ Sainte-Suzanne
Lundi 29	Mercredi 31
★ Batz-sur-Mer ★ Saint-Quay-Portrieux	★ La Baule ★ Angers

Août

Lundi 5	Mercredi 7
★ La Turballe ★ Cancale	★ Ploumanac'h ★ Nantes
Lundi 12	Mercredi 14
★ Pénestin ★ Saint-Lunaire	★ Paimpol ★ Vannes
Lundi 19	Mercredi 21
★ La Baule ★ Saint-Cast-Le-Guildo	★ Quiberon ★ Caen

★ Côte sud ★ Côte nord ★ Balade

Ouverture de la billetterie le jeudi 4 juillet à 13h30.
Les 4 et 5 juillet : mise en vente uniquement des sorties programmées le mercredi 10 juillet (Arzon et Erquy).

VENTE DES BILLETS

⚠ **UNIQUEMENT POUR LES SORTIES DE LA SEMAINE EN COURS ET SUIVANTE**

Horaires :

- Lundi : 13h30 à 17h00
- Mardi à vendredi : 9h00 à 12h30 et 13h30 à 17h00

À la Maison des Aînés et des Aidants, 34 place du Colombier

Accès : ou Charles de Gaulle

- Prévoir une pièce d'identité avec photo pour tout achat
- Paiement possible en numéraire, chèque et carte bancaire

DÉPART DES CARS

Entre 7h30 et 8h30 (suivant les destinations)
depuis l'Esplanade Charles de Gaulle.
Retour le soir vers 19h30.



À NOTER

- La Ville de Rennes ne prendra pas en charge le transport d'une personne ne se présentant pas à l'heure indiquée par le chauffeur pour le retour du car ;
- Les tickets ne sont ni échangeables, ni remboursables ;
- Les familles doivent prévoir un siège auto pour le transport des jeunes enfants ;
- Les moins de 18 ans doivent être sous la responsabilité d'un adulte du départ de Rennes au retour des bus ;
- Les animaux ne sont pas admis dans les cars.

TARIFS ALLER-RETOUR

Plein tarif Tarif

À partir de 15 ans	13,00 €	4,50 €
De 5 à 15 ans*	8,50 €	2,50 €

* Gratuit jusqu'au 5^e anniversaire de l'enfant

JUILLET



MARDI 2 JUILLET / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



2h



MERCREDI 3 JUILLET / 14h30-16h



Après-midi jeux vidéo : venez 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 4 JUILLET / 10h-12h



**A la découverte du Thabor
Balade géocaching**

Balade et découverte ludique du parc du Thabor

RDV au parc du Thabor, entrée coté église St Melaine

Accompagné par le médiateur de la MDAA.

Inscription au 02 23 62 21 45



2h



VENDREDI 5 JUILLET / 10h30-12h



Auriez-vous votre Baccalauréat aujourd'hui ?

Repassez le baccalauréat de manière ludique !

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



VENDREDI 5 JUILLET / 16h-18h



**Visite guidée des vestiges archéologiques du parc des
Tanneurs suivi d'un atelier mosaïque**

Visite commentée suivi d'un atelier mosaïque animé par une artiste

RDV au parc des Tanneurs : Bus C3 arrêt Vincennes (8 minutes de marche)

Inscription au 02 23 62 21 45



2h





SAMEDI 6 JUILLET / 10h-13h



Olympiades et moment poétique au Jeu de Paume

Temps convivial autour de jeux et d'un temps poétique animé par une slammeuse

RDV au Jeu de Paume : Metro A et B arrêt Ste Anne

Inscription au 02 23 62 21 45



LUNDI 8 JUILLET / 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



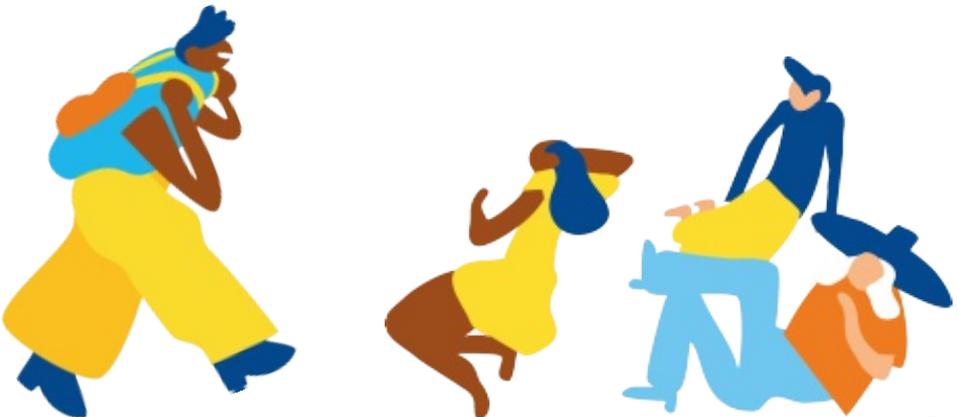
LUNDI 8 JUILLET / 14h30-16h30



Préparation de gâteaux pour la journée festive du Colombier

Dans la cuisine de la Maison des Aînés et des Aidants, préparation de gâteaux pour la journée festive du lendemain.

Inscription au 02 23 62 21 45





MARDI 9 JUILLET / 10h-12h



Le petit déjeuner de l'ergo



Autour d'un petit déjeuner, échange sur les trucs et astuces pour améliorer son habitat

Animé par une ergothérapeute

Inscription au 02 23 62 21 45



MARDI 9 JUILLET / 15h30-19h



Journée festive sur la dalle du Colombier



De nombreuses animations gratuites et ludiques pour tous âges seront proposées au sein d'un village créé spécialement sur la dalle du Colombier.

Sans inscription



JEUDI 11 JUILLET / 14h-17h



Information sur les mesures de protection juridique

Association de Soutien aux Tuteurs Familiaux 35

Inscription au 02 30 03 95 60





JEUDI 11 JUILLET / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café
Animé par des bénévoles
Entrée libre, sans inscription



2h



JEUDI 11 JUILLET / 16h-17h30



Spectacle interactif en langue des signes au Jeu de Paume

Spectacle mise en scène par la Compagnie "Les Mains qui Dansent"
RDV au Jeu de Paume : Métro A et B arrêt Ste Anne
Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



VENDREDI 12 JUILLET / 9h30-12h30



Aides et conseils sur les démarches administratives en ligne

Association PIMMS
Inscription au 02 23 62 21 45



45 min



VENDREDI 12 JUILLET / 15h-17h



Temps d'écoute individuel

Association Astrée
Inscription au 06 21 21 16 19



30 min



MARDI 16 JUILLET / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café
Animé par des bénévoles
Entrée libre, sans inscription



2h



MERCREDI 17 JUILLET / 10h-11h30



Atelier lecture avec les enfants du centre de loisirs du Cercle Paul Bert

En partenariat avec le centre de loisirs du Cercle Paul Bert, venez lire des histoires pour les enfants

Animé par une animatrice du cercle Paul Bert

RDV au Cercle Paul bert Centre, 30 bis, rue de Paris Bus C4 et 6, arrêt Paul Bert

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



MERCREDI 17 JUILLET / 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



2h30



JEUDI 18 JUILLET / 10h30-12h



Les ateliers du PIMMS : naviguer sur Internet

Des professionnels de l'association PIMMS présents pour vous accompagner dans la pratique de votre ordinateur

Association PIMMS

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



JEUDI 18 JUILLET / 14h30-16h



Les lieux insolites de Rennes

Accompagné par un guide de Destination Rennes, venez découvrir les lieux insolites de Rennes

RDV à l'office du tourisme, place Ste Anne métro A & B

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30





JEUDI 18 JUILLET / 14h-16h30



Après-midi manuelle 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 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 6, arrêt Paul Bert

Inscription au 02 23 62 21 45



2h30



SAMEDI 20 JUILLET / 8h45-19h



Sortie à la journée à Binic

Tarif : 8 € / 4€ carte Sortir !

Organisée par le Collectif d'Animation Centre-Ville

RDV rue TOULLIER, derrière le musée des Beaux Arts

Informations et inscription au 07 67 73 27 09



MERCREDI 24 JUILLET / 10h-11h30



Visite guidée Odorico

Accompagné par un guide de Destination Rennes, venez découvrir les créations d'Odorico à Rennes

RDV à l'office du tourisme, place Ste Anne métro A & B

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



MERCREDI 24 JUILLET / 14h30-16h



Découverte du Couvent des Jacobins

Accompagné par un guide de Destination Rennes, venez découvrir le Couvent des Jacobins

RDV au Couvent des Jacobins : Métro A et B arrêt Ste Anne

Attention, nombre de places très limitées

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30





JEUDI 25 JUILLET / 9h-12h



Écoute par un psychologue

Centre de prévention Bien Vieillir AGIRC ARRCO Bretagne

Inscription au 02 99 92 25 25



45 min



JEUDI 25 JUILLET / 15h-17h30



Création de jardinières au Jeu de Paume

Atelier manuel de création de jardinières en bois de palettes

RDV au Jeu de Paume : Métro A et B arrêt Ste Anne

Inscription au 02 23 62 21 45



2h30



VENDREDI 26 JUILLET / 14h-16h



Mémoire et oublis sur grand écran

Association Bistrot Mémoire Rennais avec Amandine Besnard,
neuropsychologue

Inscription au 06 30 77 64 75



2h



VENDREDI 26 JUILLET / 15h-17h



Temps d'écoute individuel

Association Astrée

Inscription au 06 21 21 16 19



30 min



LUNDI 29 JUILLET / 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



1h30





MERCREDI 31 JUILLET / 10h-11h30



L'été, ça bouge à Rennes

Sorties de marche encadrées par un éducateur en activité physique adaptée

RDV au parc du Thabor, entrée église Saint Melaine / Bus : C1 - C3 arrêt Fossés

Association ACTIMUT

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



MERCREDI 31 JUILLET / 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



AOÛT



MARDI 6 AOÛT / 10h-12h



Balade "Les plus belles églises de Rennes"

Balade de 3.8 km dans le centre ville pour découvrir ou redécouvrir les monuments religieux de Rennes

Accompagné par le médiateur de la MDAA

Inscription au 02 23 62 21 45



MERCREDI 7 AOÛT / 10h-11h30



L'été, ça bouge à Rennes

Sorties de marche encadrées par un éducateur en activité physique adaptée

RDV au parc du Thabor, entrée église Saint Melaine / Bus : C1 – C3 arrêt Fossés

Association ACTIMUT

Inscription au 02 23 62 21 45



JEUDI 8 AOÛT / 10h30-11h30



La dictée de la MDAA !

Venez tester votre orthographe et votre grammaire en vous amusant !

Inscription au 02 23 62 21 45



JEUDI 8 AOÛT / 14h30-16h30



Les coulisses de Planète Senior

Projection de films de l'émission Planète Séniors suivi d'échanges

Animé par les animateurs de Planète Senior

Inscription au 02 23 62 21 45





MARDI 13 AOÛT / 10h-11h30



**Exporama Musée des Beaux Arts
"Aérosol. Une histoire de graffiti"**



Visite commentée par le médiateur de la MDAA

RDV au Musée des Beaux Arts / Bus : C4 - C6 arrêt Musée des Beaux Arts

Inscription au 02 23 62 21 45



MARDI 13 AOÛT / 14h30-16h



**Exporama FRAC Bretagne
"Raymond Depardon : les jeux Olympiques, 1964-1980"**



Visite commentée par le médiateur de la MDAA

2€ - Prévoir le règlement le jour de la visite

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

Inscription au 02 23 62 21 45



MERCREDI 14 AOÛT / 10h-11h30



L'été, ça bouge à Rennes

Sorties de marche encadrées par un éducateur en activité physique adaptée

RDV au parc du Thabor, entrée église Saint Melaine / Bus : C1 - C3 arrêt Fossés

Association ACTIMUT

Inscription au 02 23 62 21 45



MERCREDI 14 AOÛT / 10h30-12h



Remue-méninges !



Quizz de culture générale

Inscription au 02 23 62 21 45





MERCREDI 14 AOÛT/ 14h-15h



**Exporama Les Champs Libres
"Raymond Depardon : Algérie 1961 & 2019"**



Visite commentée par le médiateur de la MDAA

RDV à l'entrée des Champs Libres / Métro A arrêt Charles de Gaulles

Inscription au 02 23 62 21 45



MERCREDI 14 AOÛT/19h45-21h15



**Concert Transat en Ville
Carte blanche Ballade avec Brassens**



Profitez du concert de Transat en Ville dans un espace dédié

RDV place de la Mairie

Accompagné par le médiateur de la MDAA.

Inscription au 02 23 62 21 45





LUNDI 19 AOÛT / 14h30-16h



A la découverte des archives de Rennes

Les Archives de Rennes vous invitent à une visite guidée des coulisses des collections. Quelques surprises vous attendent également comme la découverte de quelques pièces remarquables.

Rdv aux Archives Municipales : Métro B arrêt Jules Ferry

Inscription au 02 23 62 21 45



MARDI 20 AOÛT / 10h-12h



A la découverte du vieux Rennes Balade géocaching

Balade et découverte ludique du vieux Rennes

RDV devant le Jeu de Paume : Metro A et B arrêt Ste Anne

Accompagné par le médiateur de la MDAA.

Inscription au 02 23 62 21 45



MERCREDI 21 AOÛT / 8h45-19h



Sortie au musée Tatin et à la base nautique de la Rincerie

Tarif : 12 € / 6 € carte Sortir !

Organisée par le Collectif d'Animation Centre-Ville

RDV rue TOULLIER, derrière le musée des Beaux Arts

Informations et inscription au 07 67 73 27 09



MERCREDI 21 AOÛT / 10h-11h30



L'été, ça bouge à Rennes

Sorties de marche encadrées par un éducateur en activité physique adaptée

RDV au parc du Thabor, entrée église Saint Melaine / Bus : C1 - C3 arrêt Fossés

Association ACTIMUT

Inscription au 02 23 62 21 45





MERCREDI 21 AOÛT / 10h30-12h



Visite commentée des oeuvres d'art de Rennes

Accompagnés par un guide de Destination Rennes, venez découvrir les oeuvres d'art de l'espace public

RDV à l'office du tourisme, place Ste Anne métro A & B

Accompagné par le médiateur de la MDA.

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



MERCREDI 21 AOÛT / 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 22 AOÛT / 16h-17h30



Concert de musique traditionnelle au Jeu de Paume

Concert du duo Françoise Tettamanti & Jérémy Kerno

RDV au Jeu de Paume : Métro A et B arrêt Ste Anne

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



MARDI 27 AOÛT / HORAIRES À DÉFINIR



Balade le long de la Vilaine

Avec la navette Api'bus, direction le bord de vilaine pour une balade le long des berges de la Vilaine. Découverte de l'écocentre de la Taupinais, du MeM, de la Basse Cour ... et du disc-golf !

Prévoir deux tickets de bus et un pique-nique

RDV à République

Accompagné par le médiateur de la MDA.

Inscription au 02 23 62 21 45



MERCREDI 28 AOÛT / 10h-11h30



L'été, ça bouge à Rennes

Sorties de marche encadrées par un éducateur en activité physique adaptée

RDV au parc du Thabor, entrée église Saint Melaine / Bus : C1 - C3 arrêt Fossés
Association ACTIMUT

Inscription au 02 23 62 21 45



MERCREDI 28 AOÛT / 10h30-12h



Visite de la salle du Jeu de Paume

Visite historique commentée

RDV au Jeu de Paume : Métro A et B arrêt Ste Anne

Inscription au 02 23 62 21 45



MERCREDI 28 AOÛT / 14h30-16h



Après-midi jeux vidéo : venez 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



JEUDI 29 AOÛT / 15h30-16h30



Balade sur la Vilaine avec les Petits Bateaux Rennais

ATTENTION, priorité aux personnes n'ayant pas participé l'année dernière
RDV au 48 Canal St Martin : Bus 12 arrêt Auberge de Jeunesse
Accompagné par le médiateur de la MDAA.

Inscription au 02 23 62 21 45



JEUDI 29 AOÛT / 16h-17h30



Atelier cuisine suivi d'un concert au Jeu de Paume

Préparation de smoothies et grignotis suivi d'un concert de chanson française

RDV au Jeu de Paume : Métro A et B arrêt Ste Anne

Inscription au 02 23 62 21 45





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 minutes)

Vendredi 26 JUILLET / 9h30-11h45

Vendredi 23 AOÛT / 9h30-11h45



Et si on parlait de ...

Pause-café des aidants

Temps d'échange et d'information animé par un professionnel du CLIC

Mardi 30 JUILLET de 14h30 à 16h



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

clic@ccasrennes.fr

HORAIRES D'OUVERTURES SUSCEPTIBLES D'ÊTRE MODIFIÉES EN FONCTION DU CONTEXTE SANITAIRE

