

# Les infos en un CLIC



## Lettre d'information du CLIC de Rennes, Septembre 2020 / N°113

Favoriser l'accès à l'information,  
participer aux rendez-vous locaux.

Lettre destinée à toutes personnes intéressées par la  
qualité de vie des Rennais âgés.

### A vos agendas...

#### **Mercredi 9 septembre 2020 : Portes Ouvertes à l'OPAR.**

De 10h à 17h. Informations et inscriptions pendant la journée avec restauration possible le midi.  
OPAR : 62, rue Dinan Rennes. 02 99 54 22 23

#### **Mercredi 16 septembre 2020 : Bien entendre pour mieux vivre**

La surdité, handicap invisible et souvent insidieux, dont la fréquence augmente à partir de 50 ans, touche une personne sur dix en France. Si la surdité rime pour beaucoup avec isolement, son impact sur la santé et la qualité de vie est parfois méconnu : altération des capacités de mémoire, d'équilibre, retentissement psychique et physique (anxiété, dépression, maux de tête, contractures musculaires...). Développez vos connaissances sur l'évolution de l'audition après 50 ans, la prévention de la surdité et comment agir en cas d'alerte. Vous serez informés de la multitude de moyens palliant la surdité : la rééducation auditive, les techniques de lecture labiale, les technologies transformant les sons en signaux visuels et vibratoires, l'appareillage auditif et les aides possibles à son financement...

Conférence animée par le Dr Aude THEAUDIN, gériatre.

De 14h00 à 15h30. Lieu : Centre de Prévention Bien Vieillir Agirc - Arrco Bretagne, 5 rue Louis Kérautret Botmel Rennes. Conférence ouverte au grand public **sur inscription** au 02 99 92 25 25. Inscriptions limitées pour garantir la distanciation sociale. Le port du masque est obligatoire.

#### **Du samedi 3 octobre au vendredi 9 octobre 2020 : Tout Rennes Cuisine !**

"Tout Rennes cuisine !" est un événement annuel organisé par la Ville de Rennes. Il a pour objectif de promouvoir une alimentation saine, équilibrée et durable à destination de tous les rennais. Des animations sont proposées par des partenaires (Directions de quartiers, associations, etc) dans tous les quartiers du 3 au 9 octobre avec un temps fort le samedi 3 octobre 2020 place de la Mairie. Le programme sera disponible à la Maison des Aînés et des Aidants courant septembre .



### **La Maison des Aînés et des Aidants 34, place du Colombier à Rennes est ouverte :**

Le lundi de 14h à 17h00 et du mardi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Tél : 02 23 62 21 45 / maisondesaines@ccasrennes.fr

Lien vers le programme de septembre 2020 :

[https://metropole.rennes.fr/sites/default/files/inline-files/MD2A-Proq-Sept20\\_0.pdf](https://metropole.rennes.fr/sites/default/files/inline-files/MD2A-Proq-Sept20_0.pdf)

### **Forum du bénévolat**

Organisé par France Bénévolat 35

Jeudi 1er octobre 2020

Halle Martenot, place des Lices à Rennes



## Veille informative et réglementaire

LOI n° 2020-901 du 24 juillet 2020 visant à encadrer le démarchage téléphonique et à lutter contre les appels frauduleux (1) [https://www.legifrance.gouv.fr/jo\\_pdf.do?id=JORFTEXT000042148119](https://www.legifrance.gouv.fr/jo_pdf.do?id=JORFTEXT000042148119)

Bloctel, la liste d'opposition au démarchage téléphonique <https://conso.bloctel.fr/index.php/inscription.php>

Rapport des Petits Frères des Pauvres- Juin 2020 - **Isolement des personnes âgées : les effets du confinement**. L'isolement de nos aînés est une vraie distanciation sociale.

[https://www.petitsfreresdespauvres.fr/plusjamaisinvisibles/files/2020\\_06\\_04\\_PFP\\_RAPPORT\\_ISOLEMENT\\_DES\\_PERSONNES\\_AGEES\\_ET\\_CONFINEMENT.pdf](https://www.petitsfreresdespauvres.fr/plusjamaisinvisibles/files/2020_06_04_PFP_RAPPORT_ISOLEMENT_DES_PERSONNES_AGEES_ET_CONFINEMENT.pdf)

Rapport Guedj : **après la crise sanitaire, la lutte contre l'isolement des personnes âgées plus nécessaire que jamais** - juillet 2020

<https://www.banquedesterritoires.fr/rapport-guedj-apres-la-crise-sanitaire-la-lutte-contre-lisolement-des-personnes-agees-plus>

Demande de pension de réversion : des démarches simplifiées

<https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A14207?xtor=EPR-100>

## Fondation de France

**Appel à projet 2020 : Réveillons la solidarité ! Ensemble, partageons les fêtes de fin d'année »**

La fondation de France entend soutenir des actions menées autour des fêtes de fin d'année 2020, pour renforcer le lien social et célébrer les gestes de solidarité qui ont montré toute leur force dans le contexte de crise que nous traversons. Informations complémentaires et candidatures : <https://www.fondationdefrance.org/fr/reveillons-la-solidarite-ensemble-partageons-les-fetes-de-fin-dannee-0>

**Attention , les candidatures se font uniquement en ligne et jusqu'au 22 septembre 2020**



## Présentation de l'association Astrée

Astrée est une association créée en 1987, reconnue d'utilité publique. Elle a pour objet de contribuer à la restauration du lien social, en luttant contre l'isolement et en favorisant le mieux-être des personnes en situation de fragilité (sociale, professionnelle, affective, ...). Elle procède par l'écoute et l'accompagnement relationnel de ces personnes par des bénévoles formés et confirmés. Cet accompagnement individualisé s'effectue dans la durée, selon une approche non directive, à travers des rencontres régulières.

Sans attache politique, religieuse ou philosophique, l'association promeut des valeurs humaines telles que l'empathie, l'ouverture à l'autre, le non-jugement, la foi en l'autre, la positivité.

Les personnes qui contactent Astrée sont de tout âge et de tout milieu social. En effet, face aux accidents de la vie et lors des périodes de changements, chacun peut être exposé à la solitude et les personnes du 3<sup>ème</sup> âge ne sont pas épargnées.

L'accompagnement prend la forme d'un rendez-vous hebdomadaire d'une heure trente environ, en face à face, dans les bureaux de l'association, 5 rue Kerautret-Botmel -35000 RENNES, à domicile ou en tout autre lieu choisi. Un accompagnement téléphonique est aussi envisageable selon le cas. Il se poursuit tant que la personne accompagnée en éprouve le besoin.

Vous pouvez donc retrouver l'association pour une prise de contact initiale :

en téléphonant au 06 21 49 60 64

ou par mail : [rennes@astree.asso.fr](mailto:rennes@astree.asso.fr)

ou par le formulaire de contact sur le site internet : <https://www.astree.asso.fr/fr/nous-contacter-1>

Vous serez ensuite reçu(e) pour un premier entretien qui doit vous permettre d'exprimer au référent de l'association vos attentes et vos besoins.

Une permanence est assurée le vendredi tous les quinze jours de 15h00 à 17h00 à la Maison des Aînés et des Aidants, 34 place du Colombier -35000 Rennes. Tel : 02 23 62 21 45

## Aide aux aidants..



### La Compagnie des Aidants

la compagnie **des aidants**

La Compagnie des Aidants est un réseau social, privé et sécurisé, d'entraide et d'échange entre aidants. Nous mettons à disposition pour les aidants une plateforme de formation en ligne, un annuaire des aidants et des bénévoles ainsi qu'une bourse d'échange de matériels d'occasion. Depuis 3 ans, la Compagnie des Aidants a mis en place une Caravane qui va à la rencontre des aidants pour les écouter et leur proposer des solutions concrètes, et efficaces d'amélioration de leur quotidien. Des assistantes sociales sont présentes pour accueillir et renseigner les aidants sur les structures locales et leur donner de la documentation.

**Lors de la 3ème édition, la Caravane « Tous Aidants » sera présente sur la Place du Colombier à Rennes du 19 au 21 octobre 2020.**

L'entrée est libre et gratuite.

Pour plus de renseignements sur la tournée: <https://lacompaniedesaidants.org/caravane/>

---

**Bistrot Mémoire Rennes** . Programme et renseignements : [www.bistrotmemoirerennais.com](http://www.bistrotmemoirerennais.com)

---



**Le Temps des aidants, un temps d'écoute, d'échange, de soutien, de conseils pour les aidants accompagnant un proche âgé de 60 ans et plus ....**

Au sein de la Maison des Aînés et des Aidants, le CLIC de Rennes vous propose le premier jeudi de chaque mois un temps co-animé par un psychologue et un travailleur social.

Vous ne serez plus seul face à vos questions ! Ainsi, cela vous permettra de rencontrer d'autres aidants mais aussi, d'être soutenu, informé, et accompagné dans votre quotidien.

La première rencontre vous est proposée le jeudi 10 septembre 2020 de 14h à 16h sur le thème :

**« Vous avez dit aidant ? »**

Renseignements et inscription préalable au CLIC de Rennes au **02.23.62.21.40**.

Cette action est financée par le CCAS de Rennes et la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées d'Ille et Vilaine.



### Planète Séniors. Une saison

L'émission de TVR "Planète Séniors" diffusera le 1er numéro de sa saison 2020-2021, fin octobre. Septembre est l'occasion de visionner ou reVISIONNER la saison passée : séniors et cinéma, séniors et souvenirs de doudous, séniors et vie municipale. Les résidents des EHPAD ont été contraints à la réclusion : "Planète Séniors" est allé, en mai, recueillir leur sentiment. TVR : [www.tvr.bzh](http://www.tvr.bzh), **NOS ÉMISSIONS, REPORTAGES, PLANÈTE SÉNIORS.**



### Rubrique C pratique sur TVR Soir

n'y a pas de "C pratique" en Juillet-août...Le prochain devrait avoir lieu fin Septembre: il traitera de l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie).

Pour rappel, le magazine "C pratique" est une chronique d'information traitant d'un sujet ou événement relatif au vieillissement : il est réalisé par des professionnels des CLIC, de la CARSAT, du Département ou de tout autre service œuvrant dans le domaine de l'animation et de la prise en charge des retraités et personnes âgées.

Il est diffusé en direct lors du Journal de TVR SOIR le 3ème jeudi de chaque mois (sauf exception).



## Invitation à la lecture

**Changer l'eau des fleurs** - Valérie PERRIN - Albin MICHEL – 2018

**Résumé :** Violette Toussaint est garde-cimetière dans une petite ville de Bourgogne. Les gens de passage et les habitués passent se réchauffer dans sa loge où rires et larmes se mélangent au café qu'elle leur offre. Son quotidien est rythmé par les confidences des visiteurs et la joie des fossoyeurs. Un jour, parce qu'un homme et une femme ont décidé de reposer ensemble dans son carré de terre, tout bascule. Des liens qui unissent vivants et morts sont exhumés, et certaines âmes que l'on croyait noires, se révèlent lumineuses. *Changer l'eau des fleurs* est un hymne au merveilleux des choses simples.

**Etre l'acteur de sa retraite** - Hélène MARTINEAU et Nathalie MASSON GERESO Eds – 2015

**Résumé :** Ce guide s'appuie sur la programmation neuro-linguistique, ou PNL, pour aider les jeunes retraités comme les retraités « installés » à définir leur projet, s'organiser, gérer le changement...

Cette méthode, née dans les années 1970 aux Etats-Unis, repose sur la logique et le langage pour « acquérir du savoir-être et du savoir-faire de façon simple et efficace », écrit en préface de l'ouvrage la coach Raymonde Forget. Par le biais d'exercices, mais aussi de conseils et de témoignages, les lecteurs vont être accompagnés tout au long du livre pour s'adapter à leur nouvelle vie et construire par leurs choix et leurs prises de conscience leur « scénario de vie ». Moteur, action !

**Ces ouvrages sont empruntables au Pôle documentation de la Maison des Aînés et des Aidants :  
02 23 62 21 45**

## A découvrir...WIKI RENNES

À l'initiative de Rennes Métropole fonctionne depuis dix ans le site collaboratif WIKI RENNES, géré par l'association BUG. Collaboratif car son contenu est constitué d'apports des utilisateurs.

En tapant WIKI RENNES sur votre moteur de recherche vous accédez à une véritable encyclopédie dédiée à la métropole : histoire et mémoire, géographie et territoires, arts, sports et loisirs, actualité...

À côté de contributeurs quasi-permanents, plus de 1200 personnes y ont apporté leur pierre. Aussi Wiki-Rennes comporte -t-il **15 500 pages, 4 200 articles, 7 500 images** ou médias, chiffres qui montent chaque jour.

Alors pour mieux connaître Rennes ou votre commune, grande ou petite, l'une des 43 de la métropole, son histoire, ses gens, ses équipements, ses offres, allez donc sur le site... <http://www.wiki-rennes.fr/>

## Au CLIC...

**Les permanences mensuelles du CLIC sur les quartiers (sur rendez-vous) :**

Pôle Municipal Nord Est, 32 rue de Trégain : **mardi 8 septembre 2020 de 9h30 à 12h**

Centre social Carrefour 18, 7 rue d'Espagne : **vendredi 4 septembre 2020 de 9h30 à 12h**

**L'atelier pluridisciplinaire**, regards croisés sur des situations difficiles aura lieu : **le jeudi 17 septembre 2020** après-midi au CLIC.

**Les réunions mensuelles de coordination autour des situations individuelles** ont toujours lieu sur les quartiers, planning sur demande au CLIC.

**Le temps de présentation du CLIC et de la Maison des Aînés et des Aidants :**  
**le vendredi 2 octobre 2020 à 14h30.** Inscription au CLIC.

**Heures d'ouverture :** lundi :14h à 17h / du mardi au vendredi : 9h à 12h30 / 13h30 à 17h

34 place du Colombier - 35000 Rennes

Tél. 02 23 62 21 40 / [clic@ccasrennes.fr](mailto:clic@ccasrennes.fr)