



**MAISON  
DES aînés  
ET DES aidants**

## Programme

**AVRIL • MAI**

**JUIN 2021**

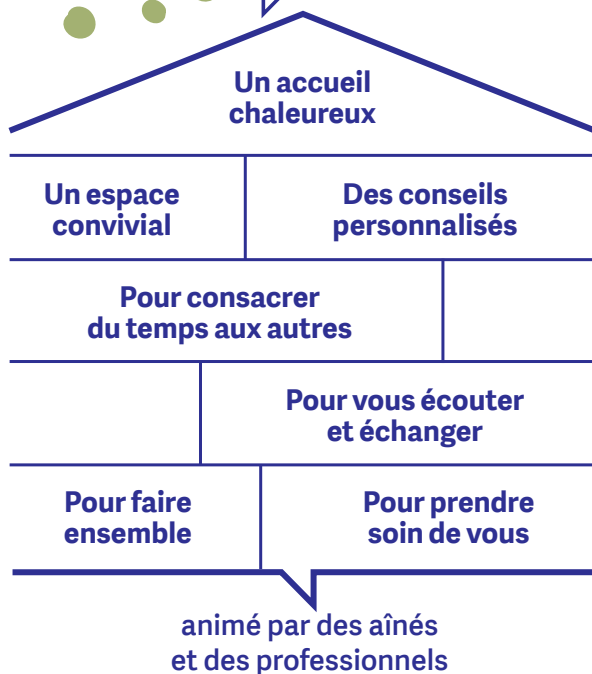


## POUR LA PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS AU COVID 19




- 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.
- La Maison des Aînés et des Aidants/CLIC sera fermée le vendredi 14 mai

### La maison des aînés et des aidants : un lieu unique



#### LÉGENDE

 Séance ou entretien individuel(le)

 Séance collective

MDAA = Maison des Aînés et des Aidants



## Numérique

**MERCREDIS 14/21 AVRIL • 12/19/26  
MAI • 2/ 9/16/23 JUIN**

14H > 17H

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

*Association Rennaise des Centres  
Sociaux.*

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

**LUNDIS 12 AVRIL • 10 MAI • 14 JUIN**

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 21 AVRIL • 19 MAI**

9H30 > 12H

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

*Association PIMMS. Sans RDV.*

**MERCREDIS 7/ 14/21 AVRIL • 12/19/26  
MAI • 2/9/16 JUIN**

14H30 > 16H30

### **Silver Geek**

*Ateliers ludiques autour du numérique,  
encadrés par des services civiques*

*Association Unis Cité. Sur inscription à  
la MDAA au 02 23 62 21 45*



## Santé | Écoute | Aidants

**JEUDIS 1ER AVRIL • 6 MAI • 3 JUIN**

14H30 > 16H30

### **Alzheimer : Ecoute et informations sur les actions de l'association** †

Permanence d'un bénévole de l'association France Alzheimer 35.  
Sans RDV

**VENDREDIS 2/16/30 AVRIL**

**28 MAI • 11/ 25 JUIN**

15H > 17H

### **Ecoute par un bénévole** †

Sur RDV. Inscription auprès de l'association Astrée au 06 21 21 16 19

**JEUDIS 1ER AVRIL • 3 JUIN**

14H > 16H

### **Le temps des aidants – Parcours de Printemps** ❁

Cycle de 3 séances (la 1<sup>re</sup> séance a eu lieu en mars) Groupe d'écoute, d'échanges et de conseils.

Séances en visioconférence.  
Renseignements et inscription au CLIC au 02 23 62 21 40

### **Écoute par un psychologue** †

**MARDIS 6 AVRIL • 8 JUIN**

11H > 12H30

**MARDI 25 MAI**

14H > 15H30

Sur RDV. Inscription au Centre de prévention Bien Vieillir AGIRC ARRCO Bretagne au 02 99 92 25 25

**MERCREDIS 21 AVRIL • 19/26 MAI**

**2 JUIN**

10H > 12H

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

Une réunion d'information le 21 avril suivie de 3 séances (conseils pratiques sur le chaussage, les soins quotidiens, la posture...)

Inscription auprès de l'association IFPEK (Institut de formation en Pédiçurie-Podologie, Ergothérapie, Masso-Kinésithérapie) au 02 85 29 04 47



## Santé | Écoute | Aidants

### Les troubles de la mémoire, parlons-en ! Temps d'échange ❄️

**VENDREDI 23 AVRIL**

14H > 16H

« Travailler sa mémoire doit être un plaisir ! »

**VENDREDI 28 MAI**

14H > 16H

« Restez zen, savoir souffler ! »

**VENDREDI 25 JUIN**

14H > 16H

« Il était une fois autour du monde ! »

Inscription auprès de l'association *Bistrot Mémoire Rennais* au 06 30 77 64 75

**LUNDI 17 MAI**

14H30 > 16H

### Information et sensibilisation à la médiation familiale ❄️

Accompagnement des familles suite à des désaccords familiaux liés à la perte d'autonomie due au grand âge, à la maladie...

UDAF 35 (Union Départementale des Affaires Familiales).

Sur inscription à la MDAA au 02 23 62 21 45

**MARDIS 1ER JUIN / 15 / 29 JUIN  
6 JUILLET**

14H > 16H

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

Une réunion d'information le 1<sup>er</sup> juin suivie de 3 séances (connaissances sur le fonctionnement du dos, des conseils personnalisés, des exercices...)

Inscription auprès de l'association *IFPEK (Institut de formation en Pédiacurie-Podologie, Ergothérapie, Masso-Kinésithérapie)* au 02 85 29 04 47



## Droit | Logement

**MARDI 25 MAI**

14H30 > 16H

### **Café- Rencontre autour du logement intergénérationnel** ✨

*Association La Maison en Ville.*  
Sur inscription à la MDAA  
au 02 23 62 21 45

**LUNDIS 26 AVRIL • 31 MAI • 21 JUIN**

14H > 15H

### **Visite-conseils de l'appartement adapté** ✨ + ?

Sur inscription auprès du CDHAT  
au 02 99 28 46 50

**JEUDIS 8/22 AVRIL • 27 MAI  
10/24 JUIN**

14H > 17H

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

Sur RDV. Inscription auprès de  
*l'association de soutien aux tuteurs  
familiaux 35* au 02 30 03 95 60

### **Café Séniors Consommateurs Citoyens** ✨

**MARDI 13 AVRIL**

14H30 > 16H

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

**MARDI 11 MAI**

14H30 > 16H

« Les bons réflexes à avoir en cas  
de démarchage téléphonique ou à  
domicile »

**MARDI 8 JUIN**

14H30 > 16H

« L'alimentation au quotidien»  
(exemple : savoir décoder les produits  
alimentaires et leurs étiquettes...)

*Maison de la Consommation et de  
l'Environnement*

Sur inscription à la MDAA  
au 02 23 62 21 45



## Droit | Logement

### Le temps des notaires ❁

#### VENDREDI 16 AVRIL

15H > 16H15

« **Succession : démarches et formalités lors d'un décès** »

#### VENDREDI 21 MAI

15H > 16H15

« **Financer ses vieux jours : rentre viagère ou contrat de capitalisation ?** »

#### VENDREDI 18 JUIN

15H > 16H15

« **La donation partage** »

*Chambre des notaires d'Ille et Vilaine*

Sur inscription à la MDAA  
au 02 23 62 21 45

#### MARDI 20 AVRIL

14H30 > 16H30

**Conférence - Le Droit médical ou le droit à la santé ❁**

« Les accidents médicaux - le droit à la réparation »

*Cabinet d'avocats Rennes*  
Sur inscription à la MDAA  
au 02 23 62 21 45

#### VENDREDI 4 JUIN

14H30 > 16H30

**Les rendez-vous conso ❁**

« 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



## Culture | Loisirs

**VENDREDI 2 AVRIL • 21 MAI • 4 JUIN**

14H30 > 16H

### **Temps de présentation de la Maison des Aînés et des Aidants et du CLIC de Rennes** ❁

Présentation en présentiel ou en visioconférence selon le contexte sanitaire.

Sur inscription à la MDAA  
au 02 23 62 21 45

**MARDIS 6 AVRIL • 11 MAI • 1ER JUIN**

9H30 > 11H30

### **Neurones en fête** ❁

Jeu culturel par équipe.  
Sur inscription auprès de l'association  
OPAR au 02 99 54 22 23

### **Le code de la route, c'est un jeu d'enfant !** ❁

**MERCREDI 7 AVRIL • 10H30 > 12H**

**MERCREDI 5 MAI • 14H30 > 16H**

Grace à un jeu de cartes, venez actualiser vos connaissances pour sécuriser vos déplacements piétons. Les petits enfants sont les bienvenus. Par l'Association Rayons d'Action

Sur inscription à la MDAA  
au 02 23 62 21 45

**MARDIS 13 AVRIL • 18 MAI • 8 JUIN**

10H > 11H30

### **La dictée** ❁

Sur inscription auprès de l'association  
OPAR au 02 99 54 22 23

**LUNDIS 26 AVRIL • 31 MAI**

14H30 > 16H30

### **Sortons ensemble !** ❁

Organisation de sorties.  
Sur inscription auprès de l'association  
OPAR au 02 99 54 22 23

**VENDREDIS 2/9/16/23 AVRIL • 21/28  
MAI • 4/11/18/25 JUIN**

9H30 > 11H

### **Atelier Mémoire** ❁

Sur inscription auprès de l'association  
OPAR au 02 99 54 22 23

**MARDI 4 MAI**

14H30 > 16H30

### **Lecture pour tous !** ❁

Présentation d'ouvrages proposée par le Service Médiation et Action Educatrice des bibliothèques de Rennes (SMAE).

Sur inscription à la MDAA  
au 02 23 62 21 45



# Au cœur de la ville, accessible à tous



34 place du Colombier – 35000 Rennes

MÉTRO Charles de Gaulle **a**

BUS Plélo/Colombier **C5 9 57**

BUS Charles de Gaulle **C3 12 54 55 56**

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