

PRÉPROGRAMME D' ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE DE SEPTEMBRE 2022 À MARS 2023

Ce programme d'actions de prévention de la perte d'autonomie s'adresse aux personnes à partir de 60 ans. Les activités proposées visent à apporter des clés pour contribuer au bien vieillir.

Animées par des intervenants experts, les actions sont mises en œuvre en partenariat et avec le soutien des communes du territoire d'intervention du CLIC Noroît.

Avec le soutien financier de :



Actions à l'année

CAFÉ DES AIDANTS : Vous accompagnez un proche malade, en situation de handicap ou de perte d'autonomie ? Autour d'un café, venez partager votre expérience avec d'autres aidants.

Un temps convivial d'échange et d'information animé par des professionnels.

Café des aidants de Mordelles 02 90 02 36 36 - alondere@cias-ouest-rennes.fr

Café des aidants de Pacé 02 99 35 49 52 - clic.noroit@gmail.com

ECOUTE ACTIVE : Séances individuelles avec un psychologue clinicien.

Un accompagnement pour aborder les sujets qui vous préoccupent (problèmes de santé, aide et accompagnement d'un proche dépendant, etc.) et vous alléger de ce poids émotionnel

Infos & RDV : 02 99 35 49 52

MÉDIATION PAR L'ANIMAL À DOMICILE : Séances individuelles et personnalisées avec un praticien et ses animaux.

Un accompagnement pour travailler sur vos besoins spécifiques (psycho-affectifs, physiques, cognitifs) et vous mettre en mouvement vers un mieux-être général.

Infos & inscription : 02 99 35 49 52 - clic.noroit@gmail.com

ACCOMPAGNEMENT NUMÉRIQUE A DOMICILE : Accompagnement individuel par un travailleur social pour aider dans la réalisation d'une démarche numérique immédiate ou des démarches en vue d'une autonomie numérique dans la gestion administrative.

Information ou demande d'accompagnement : 06 03 61 05 61 – ada.clics@gmail.com

LA CARAVANE DES VILLAGES : Animations en itinérance pour se divertir et se rencontrer dans la convivialité avec l'AFEL.

La caravane se balade toute l'année, notamment sur les communes de Bécherel, Miniac-sous-Becherel, Langan, la Chapelle Chaussée.

Infos & inscription : 02 99 45 86 31 - contact@afel.fr

Actions ponctuelles

DE SEPTEMBRE 2022 À JANVIER 2023 avec ACTIMUT : Cycles d'Activités Physiques Adaptées en individuel à domicile. 4 cycles de 5 séances pour les personnes en perte d'autonomie/mobilité.
Infos & inscription : 02 90 02 36 36 ou 02 99 35 49 52

12 septembre 2022

Romillé : Réunion d'information à 11h (Salle Mosaique, 7 bis rue de la Chavrais)

Pour débiter un atelier « **Equilibre** » de 11 séances.

Infos & inscription : 02 30 03 42 66 France.services@romille.fr

15 septembre 2022

La Chapelle Chaussée : Réunion d'information à 14h (**Médiathèque, la Passagère, 3 rue de Montmuran**)

Pour débiter un atelier « **La mémoire : Pourquoi et comment la stimuler ?** » de 5 séances.

Infos & inscription : 02 99 45 88 52 mairie@lachapellechaussee.com

20 septembre 2022

Saint-Gilles : Réunion d'information à 10h15 (Salle Nevez, 10 rue du Prieuré)

Pour débiter un atelier « **Activité physique adaptée** » de 12 séances.

Infos & inscription : 06.38.05.17.11 mcallain@cias-ouest-rennes.fr

22 septembre 2022

Chavagne : Réunion d'information à 11h (Maison Helena, 2 cours des vieux métiers).

Pour débiter un atelier « **Equilibre** » de 12 séances.

Infos & inscription : 06.38.05.17.11 mcallain@cias-ouest-rennes.fr

27 septembre 2022

Le Rheu : Réunion d'information à 10h (Centre administratif, 1 Rue du Docteur Wagner)

Pour débiter un atelier « **Préserver mon bien-être et mon autonomie par l'alimentation et l'activité physique** » de 7 séances.

Infos & inscription : 02.99.60.71.31 y.barbedor@ville-lerheu.fr

5 octobre 2022

Mordelles : Conférence semaine bleue "**Trouver son ikigai à la retraite**" à 14h30 (La Longère du CIAS, Place Toulouse Lautrec)

Infos & inscription : La longère 02 90 02 36 36 lalongere@cias-ouest-rennes.fr

6 octobre 2022

Mordelles : Café-Philo semaine bleue "**Peut-on aimer vieillir ?**" à 10h30 (La Longère du CIAS, Place Toulouse Lautrec)

Infos & inscription : La longère 02 90 02 36 36 lalongere@cias-ouest-rennes.fr

11 octobre 2022

Le Verger : Atelier « **Equilibre** » - 1^{ère} séance à 10h30 (Salle des associations, 9 Place du Bourg)
12 séances

Infos & inscription : 02 99 07 92 15 contact@mairie-le-verger.fr

17 octobre 2022

La Chapelle des Fougeretz : Réunion d'information à 9h30 (Salle des Cerisiers, rue de Kalchreuth)
Pour débiter un atelier « *Equilibre* » de 11 séances.

Infos & inscription : 02.99.13.13.13 mairie@lachapelledesfougeretz.fr

17 octobre 2022

Montgermont : Réunion d'information à 14h30 (Maison Helena, 1 rue des Riedones)

Pour débiter un atelier « *Sommeil : Mieux le comprendre, mieux le gérer* » de 7 séances.

Infos & inscription : 06.34.18.63.02 coordinateur.helena@ville-montgermont.fr

24 octobre 2022

Vezi le coquet : Réunion d'information à 10h00 (Salle Bleue, EHPAD - Les Champs Bleus, Rue de Belle Ile)

Pour débiter un atelier « *Numérique* » de 7 séances.

Infos & inscription : 02 90 02 36 36 lalongere@cias-ouest-rennes.fr

7 novembre 2022

Gévezé : Théâtre-débat "*Vieux et vieille et alors ?*" à 15h (Salle l'Escale, Complexe sportif, Rue de Romillé)

Infos & inscription : 02 99 59 26 04 coordinationhelena@orange.fr

8 novembre 2022

Pacé : Réunion d'information à 10h00 (Médiathèque de Pacé, Salle Lemaitre, Chemin de la Métairie)

Pour débiter un atelier « *Le Soutien aux aidants* » de 4 séances.

Infos & inscription : 02 99 35 49 52 - clic.noroit@gmail.com

8 novembre 2022

La Chapelle Thouarault : Atelier « *Stimul'action* » - 1^{ère} séance à 15h (Maison Séniors, rue de l'église)
15 séances

Infos & inscription : 02 99 35 49 52 - clic.noroit@gmail.com

9 novembre 2022

Romillé : Atelier « *Sophrologie* » - 1^{ère} séance à 14h30 (Salle Mosaïque, 7 bis rue de la Chavrais)
15 séances

Infos & inscription : 07 87 12 45 37 / florence.guernalec@romille.fr

24 novembre 2022

Clayes : Conférence débat et ateliers avec simulateur de conduite "*Les Seniors au Volant*" – De 9h00 à 17h00 (Salle polyvalente, allée des peupliers, Clayes)

Infos & inscription : 02 99 35 49 52 - clic.noroit@gmail.com

25 novembre – 2 décembre 2022

Mordelles : Exposition Semaine d'information sur la santé mentale – "*Arbres remarquables en Bretagne*" du lundi au vendredi de 9h30 à 16h45 (La Longère du CIAS, Place Toulouse Lautrec)

Infos : 02 90 02 36 36 lalongere@cias-ouest-rennes.fr

1^{er} décembre 2022

Mordelles : Evènement Semaine d'information sur la santé mentale – « *Dehors/dedans : où suis-je ? La causerie de la SISM* » à 15h00 (La Longère du CIAS, Place Toulouse Lautrec)

Infos & inscription : 02 90 02 36 36 lalongere@cias-ouest-rennes.fr

6 décembre 2022

L'Hermitage : Réunion d'information à 10h (Xavier Grall, salle n°2, Rue Charcot)

Pour débiter un atelier « **Sommeil** » de 6 séances.

Infos & inscription : 02 99 35 49 52 clic.noroit@gmail.com

Début 2023 (date à préciser)

Montgermont : Réunion d'information pour débiter un atelier « **Equilibre** » de 12 séances.

Infos & inscription : 02 99 35 49 52 clic.noroit@gmail.com

9 janvier 2023

Romillé : Réunion d'information à 10h00 (Salle Mosaïque, 7 bis rue de la Chavrais)

Pour débiter un atelier « **Sommeil : Mieux le comprendre, mieux le gérer** » de 7 séances.

Infos & inscription : 07 87 12 45 37 / florence.guernalec@romille.fr

10 janvier 2023

Pacé : Réunion d'information à 14h30 (Espace Le Goffic, salle Mosaïque, 6 avenue Charles Le Goffic)

Pour débiter un atelier « **Aide aux aidants** » de 7 séances.

Infos & inscription : 02 99 35 49 52 - clic.noroit@gmail.com

13 janvier 2023

Bécherel : Réunion d'information à 10h (Salle Apostrophe, Maison du livre, 4 route de Montfort)

Pour débiter un atelier « **L'équilibre alimentaire et le plaisir de manger** » de 6 séances.

Infos & inscription : 02 99 35 49 52 - clic.noroit@gmail.com

20 janvier 2023

Chavagne : Réunion d'information à 9h30 (Maison Helena, 2 cours des vieux métiers).

Pour débiter un atelier « **Mémoire** » de 10 séances.

Infos & inscription : 06.38.05.17.11 mcallain@cias-ouest-rennes.fr

26 janvier 2023

Clayes : Réunion d'information à 10h (Salle des associations, 3 rue du Parc)

Pour débiter un atelier « **Numérique** » de 6 séances.

Infos & inscription : 02 99 35 49 52 - clic.noroit@gmail.com

7 février 2023

Le Rheu : Réunion d'information à 9h30 (Centre administratif, 1 Rue du Docteur Wagner)

Pour débiter un atelier « **Numérique** » de 8 séances.

Infos & inscription : 02.99.60.71.31 v.barbedor@ville-lerheu.fr

A proximité : les actions de prévention de nos partenaires

Sur le territoire du CLIC Ille et Illet

<https://www.clic-ille-illet.fr/>

15 septembre 2022

Saint-Gondran : Réunion d'information à 14h (Salle polyvalente 88 rue de la croisade)

Pour débiter un atelier « **Nutrition Santé Seniors** » de 10 séances.

7 novembre 2022

Vignoc : Réunion d'information à 10h (Salle des associations, Stade Albert Barbou)
Pour débiter un atelier « **Sommeil : Mieux le comprendre, mieux le gérer** » de 7 séances.

8 novembre 2022

Melesse : Conférence et forum à 14h (Salle Odette Simonne et forum)
« **Cette année, et si on bougeait !** » par l'Argircc-Arco

Sur le territoire du CLIC Alli'âges

<https://www.clic-alliages.fr/>

15 novembre 2022

Saint-Jacques-de-la-Lande : Réunion d'information à 14h (Maison Hubertine Auclert, 9 rue Jean Pont)
Pour débiter un atelier « **Aide aux aidants** » de 8 séances.
Infos & inscription : 02.99.29.75.56 ou ccas@st-jacques.fr

Retrouvez toutes les actions de prévention de la perte d'autonomie sur le site internet « Pour Bien Vieillir Bretagne » : <https://www.pourbienvieillirbretagne.fr/> **Logo**