



**PROGRAMME
D'ACTIONS
DE PRÉVENTION
DE LA PERTE
D'AUTONOMIE.**

DE SEPTEMBRE 2022 À MARS 2023

Avec le soutien financier de :



**À PROXIMITÉ :
LES ACTIONS DE PRÉVENTION
DE NOS PARTENAIRES**

Sur le territoire du CLIC Ille et Illet
www.clic-ille-illet.fr



15 septembre 2022

Saint-Gondran : Réunion d'information à 14h pour débiter un atelier **"Nutrition Santé Seniors"** de 10 séances. Salle polyvalente 88 rue de la croisade.

7 novembre 2022

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

8 novembre 2022

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

Sur le territoire du CLIC All'âges
www.clic-alliages.fr



15 novembre 2022

Saint-Jacques-de-la-Lande : Réunion d'information à 14h pour débiter un atelier **"Aide aux aidants"** de 8 séances. Maison Hubertine Auclert, 9 rue Jean Pont.
Infos & inscriptions : 02 99 29 75 56



Retrouvez toutes les actions de prévention de la perte d'autonomie sur le site internet **"Pour Bien Vieillir Bretagne"** : www.pourbienvieillirbretagne.fr/

9 janvier 2023

Romillé : Réunion d'information à 10h pour débiter un atelier **"Sommeil : Mieux le comprendre, mieux le gérer"** de 7 séances. Salle Mosaïque, 7 bis rue de la Chavrais.
Infos & inscriptions : 07 87 12 45 37



10 janvier 2023

Pacé : Réunion d'information à 14h30 pour débiter un atelier **"Aide aux aidants"** de 7 séances. Espace Le Goffic, salle Mosaïque, 6 avenue Charles Le C
Infos & inscriptions : 02 99 35 49 52



13 janvier 2023

Bécherel : Réunion d'information à 10h pour débiter un atelier **"L'équilibre alimentaire et le plaisir de manger"** de 6 séances. Salle Apostrophe, Maison du livre, 4 route de Montfort.
Infos & inscriptions : 02 99 35 49 52



20 janvier 2023

Chavagne : Réunion d'information à 9h30 pour débiter un atelier **"Mémoire"** de 10 séances. Maison Helena, 2 cours des vieux métiers.
Infos & inscriptions : 06 38 05 17 11



26 janvier 2023

Clayes : Réunion d'information à 10h pour débiter un atelier **"Numérique"** de 6 séances. Salle des associations, 3 rue du Parc.
Infos & inscriptions : 02 99 35 49 52



7 février 2023

Le Rheu : Réunion d'information à 9h30 pour débiter un atelier **"Numérique"** de 8 séances. Centre administratif, 1 Rue du Docteur Wagner
Infos & inscriptions : 02 99 60 71 31



9 novembre 2022

Romillé : Atelier **"Sophrologie"** 1^{ère} séance à 14h30 (15 séances). Salle Mosaïque, 7 bis rue de la Chavrais
Infos & inscriptions : 07 87 12 45 37



24 novembre 2022

Clayes : Conférence débat et ateliers avec simulateur de conduite **"Les Seniors au Volant"** - De 9h à 17h. Salle polyvalente, allée des peupliers, Clayes.
Infos & inscriptions : 02 99 35 49 52



25 nov > 2 déc 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 & inscriptions : 02 90 02 36 36



1^{er} décembre 2022

Mordelles : Événement Semaine d'information sur la santé mentale **"Dehors/dedans : où suis-je ? La causerie de la SISM"** à 15h. La Longère du CIAS, Place Toulouse Lautrec.
Infos & inscriptions : 02 90 02 36 36



6 décembre 2022

L'Hermitage : Réunion d'information à 10h pour débiter un atelier **"Sommeil"** de 6 séances. Xavier Grall, salle n°2, Rue Charcot.
Infos & inscriptions : 02 99 35 49 52



Début 2023 (date à préciser)

Montgermont : Réunion d'information pour débiter un atelier **"Équilibre"** de 12 séances.
Infos & inscriptions : 02 99 35 49 52



24 octobre 2022

Vezein le coquet : Réunion d'information à 10h pour débiter un atelier **"Numérique"** de 7 séances. Salle Bleue, EHPAD - Les Champs Bleus, Rue de Belle Ile.
Infos et inscriptions : 02 90 02 36 36



7 novembre 2022

Gévezé : Théâtre-débat **"Vieux et vieille et alors ?"** à 15h. Salle l'Escal, Complexe sportif, Rue de Romillé.
Infos & inscriptions : 02 99 59 26 04



8 novembre 2022

Pacé : Réunion d'information à 10h pour débiter un atelier **"Le Soutien aux aidants"** de 4 séances. Médiathèque de Pacé, Salle Lemaitre, Chemin de la Métairie.
Infos & inscriptions : 02 99 59 26 04



La Chapelle Thouarault : Atelier **"Stimul'action"**. 1^{ère} séance à 15h (15 séances). Maison Séniors, rue de l'église.
Infos & inscriptions : 02 99 35 49 52



ACTIONS GRATUITES ET ORGANISÉES DANS LE RESPECT DES CONDITIONS SANITAIRES.

Inscriptions obligatoires.

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



Café des aidants de Pacé
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 & inscriptions : 02 99 35 49 52

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-Bécherel, Langan, la Chapelle Chaussée.

Infos & inscriptions : 02 99 45 86 31



ACCOMPAGNEMENT NUMÉRIQUE À DOMICILE, 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 & inscriptions : 06 03 61 05 61

ÉCOUTE ACTIVE : 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. Séances individuelles avec un psychologue. au CLIC Noroît.

Infos & inscriptions : 02 99 35 49 52

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.

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 & inscriptions : 02 90 02 36 36 ou 02 99 35 49 52



12 septembre 2022
Romillé : Réunion d'information à 11h pour débiter un atelier "Équilibre" de 11 séances. Salle Mosaïque, 7 bis rue de la Chavrais
Infos & inscriptions : 02 30 03 42 66



15 septembre 2022
La Chapelle Chaussée : Réunion d'information à 14h pour débiter un atelier "La mémoire : Pourquoi et comment la stimuler ?" de 5 séances. Médiathèque, la Passagère, 3 rue de Montmuran.
Infos & inscriptions : 02 99 45 88 52



20 septembre 2022
Saint-Gilles : Réunion d'information à 10h15 pour débiter un atelier "Activité physique adaptée" de 12 séances. Salle Nevez, 10 rue du Prieuré.
Infos & inscriptions : 06 38 05 17 11



22 septembre 2022
Chavagne : Réunion d'information à 11h pour débiter un atelier "Équilibre" de 12 séances. Maison Helena, 2 cours des vieux métiers.
Infos & inscriptions : 06 38 05 17 11



27 septembre 2022
Le Rheu : Réunion d'information à 10h pour débiter un atelier "Préserver mon bien-être et mon autonomie par l'alimentation et l'activité physique" de 7 séances. Centre administratif, 1 Rue du Docteur Wagner.
Infos & inscriptions : 02 99 60 71 31



4 octobre 2022
Le Verger : Réunion d'information à 11h pour débiter un atelier "Équilibre" de 12 séances. Salle des associations, 6 route de Talensac.
Infos & inscriptions : 02 99 07 92 15



5 octobre 2022
Mordelles : Conférence semaine bleue "Trouver son ikigaï à la retraite" à 14h30. La Longère du CIAS, Place Toulouse Lautrec.
Infos & inscriptions : 02 90 02 36 36



6 octobre 2022
Mordelles : Café-Philo semaine bleue "Peut-on aimer vieillir ?" à 10h30. La Longère du CIAS, Place Toulouse Lautrec.
Infos & inscriptions : 02 90 02 36 36



17 octobre 2022
La Chapelle des Fougeretz : Réunion d'information à 9h30 pour débiter un atelier "Équilibre" de 11 séances. Salle des Cerisiers, rue de Kalchreuth.
Infos & inscriptions : 02 99 13 13 13



Montgermont : Réunion d'information à 14h30 pour débiter un atelier "Sommeil : Mieux le comprendre, mieux le gérer" de 7 séances. Maison Helena, 1 rue des Riedones.
Infos & inscriptions : 06 34 18 63 02



Toutes ces activités sont gratuites et seront organisées dans le respect des conditions sanitaires en vigueur. **Inscription obligatoire.** Des dates ou horaires peuvent changer au cours de l'année : n'hésitez pas à appeler les interlocuteurs « infos & inscriptions » pour être informé des éventuelles modifications.



Le CLIC Noroît couvre 20 communes de la couronne rennaise nord-ouest. Il est destiné aux personnes de + de 60 ans & aux personnes en situation de handicap. Sa mission première : apporter conseils, informations et soutien auprès des usagers et de leurs proches, autour des thématiques en lien avec le maintien à domicile et l'accueil en établissement (EHPAD, foyer de vie...).

Davantage d'informations sur www.clic-noroit.fr



02 99 35 49 52 - 8 Rue Marin Marie
35760 MONTGERMONT