



## 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<sup>ère</sup> 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<sup>er</sup> 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<sup>ère</sup> séance à 15h (15 séances). Maison Seniors, 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-Becherel, 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 Noroit.

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 Noroit.

**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 Noroit 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](http://www.clic-noroit.fr)



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