



**MAISON
DES aÎNÉS
ET DES AIDANTS**

Le CLIC
(Centre Local d'Information et de Coordination)

Des actions pour les séniors
et les proches aidants

Un appartement témoin

Programme

MARS

AVRIL 2025

Pour les Rennaises et Rennais
de 60 ans et + et leurs proches aidants

Inscriptions à partir du
26 février 2025, 13h30



34, place du Colombier,
RENNES
02 23 62 21 45



Maison des Aînés et des Aidants



Un programme, des thématiques



Numérique



Santé, bien-être



Écoute, échange



Accès aux droits



Culture, sorties



Des actions autour de
l'appartement témoin



Un accompagnement
dédié pour les aidants



Séance ou entretien
individuel(le)



Séance collective

LES TEMPS FORTS

Carsat Retraite
Bretagne & Santé
au travail

Café-détente

Venez passer un temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

**Les mardis et vendredis
Entre 15h et 17h**

(Hors vacances scolaires)
GRATUIT / sans inscription



Découverte de la Maison des Aînés et des Aidants

Découverte d'un lieu
ressources en plein coeur
de Rennes

Jeudi 20 mars / 14h30-16h

GRATUIT / Inscription au 02 23 62 21 45

Bal du Printemps de Maurepas

Venez danser au bal du
printemps de Maurepas
suivi d'un goûter partagé

N'hésitez pas à nous faire découvrir
vos talents de cuisine avec un gâteau !

Vendredi 4 avril / 14h-17h

Rdv aux Cadets de Bretagne
Bus C3 arrêt Volney



LE CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION (CLIC)

J'ai besoin d'une
aide au quotidien

L'APA,
c'est pour moi ?

Je suis aidant et
j'ai besoin de répit

Le CLIC, un service personnalisé,
confidentiel, gratuit, à votre écoute

34, place du Colombier
02 23 62 21 40

Comment
adapter
mon logement

J'ai besoin de
me déplacer

Une aide dans
mes démarches
administratives

Le CLIC vous reçoit en rendez-
vous individuels :

- À la Maison des Aînés et des
Aidants (de préférence sur RDV)

- Le lundi de 13h30 à 17h30
- Du mardi au vendredi de 9h30
à 12h30 et de 13h30 à 17h30

- Dans les quartiers (sur RDV)

- Le mardi et jeudi de 9h15 à 12h30

Le CLIC vous répond par
téléphone au

02.23.62.21.40

- Le lundi de 13h30 à 17h30
- Du mardi au vendredi de 9h
à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Horaires susceptibles d'être modifiés lors des vacances scolaires

LES ACTIONS DANS LES QUARTIERS

LES LONGS PRÉS 3 rue des Longs Prés / Les Gayeulles



Je ne veux pas déranger... Vieux et équilibriste !

Les jeudis 6, 13, 27 mars et 3 avril de 14h à 16h30

4 ateliers collaboratifs sur la question "Qu'est ce qui fait famille?"

Informations et inscription au 02 99 38 43 86 / Gratuit



Les chemins de Compostelle

Les jeudis 6, 13 mars et 3, 14 avril 14h30 à 16h30

Plusieurs conférences sur les chemins de Compostelle

Animée par l'association d'Ille et Vilaine

Inscription au 02 99 30 10 89 / GRATUIT

RÉSIDENCE AUTONOMIE LE COLOMBIER

2 allée Marcel Viaud / Centre



Gym douce avec l'UFOLEP 35

Les lundis à 9h45 (première séance) et à 10h30 (deuxième séance)

Martin propose une séance collective d'activité physique adaptée destinée à entretenir les capacités fonctionnelles et cognitives et maintenir l'autonomie.

Inscription au 02 99 30 92 17 / GRATUIT



Atelier mémoire avec Brain'UP

Les jeudis à 10h30

Kiara propose des exercices autour de différents thèmes pour stimuler les fonctions cognitives de façon ludique et collective !

Inscription au 02 99 30 92 17 / GRATUIT

OPAR 62 rue de Dinan / Centre



Mois de l'écologie et de l'urgence climatique

Plusieurs animations tout au long du mois de mars

L'association proposera des animations dans ses locaux et dans ses clubs de quartier ainsi que des temps d'échange, des visites et une exposition.

Informations complémentaires au 02 99 54 22 23 / accueil@opar.fr

ACTIONS EN COURS

Les ateliers ci-dessous étant en cours,
il n'est plus possible de s'y inscrire



Atelier équilibre chez soi par l'IFPEK

Les mardis 4, 11, 18 et 25 mars
et les mardis 1er et 22 avril et un bilan le mardi 24 juin / 10h30-12h



Atelier physique adapté par l'association Sapartam

Les jeudis 6, 13, 20 et 27 mars et 3 avril / 10h-11h30



Atelier sportif adapté par l'association Ufolep

Les mercredis 5, 12, 19 et 26 mars
et les mercredis 2, 23 et 30 avril / 10h30-12h



Sophrologie aidant

Les lundis 3 et 10 mars / 14h30-16h



Cycle de Co-développement aidant

Le jeudi 13 mars / 14h-16h



Le temps des aidants

Les mardis 11 mars et 1er avril / 14h-16h30

www.pourbienvieillirbretagne.fr

Le site pour celles et ceux qui veulent
profiter pleinement de leur âge



MAISON DES AÎNÉS ET DES AIDANTS

MARS



MARDI 4 MARS / 9h30-11h30



Neurones en fête !

Jeu culturel en équipe

Association OPAR

Inscription au 02 99 54 22 23



2h



MARDI 4 MARS / 14h-15h30



Être aidant : les relations entre les aidants peuvent-elles être un soutien ?

Café-discussion

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



MARDI 4 MARS / 14h30-16h



Découverte de la programmation du festival Mythos

Animée par l'équipe du festival, séance d'écoute pour découvrir la programmation de l'édition 2025 du festival Mythos.

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



MARDI 4 MARS / 15h-17h



Café détente - présentation des projets du budget participatif

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles et intervention du service "budget participatif" de Ville de Rennes

Entrée libre, sans inscription



2h



MERCREDI 5 MARS / 10h30-12h



Atelier lecture théâtralisée avec une comédienne

Dans le cadre du festival mythos, atelier de 5 séances autour de la lecture théâtralisée accompagné de la comédienne Agathe Jeanneau.

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30

Les mercredis 5, 12, 19, 26 mars
et 2 avril



MERCREDI 5 MARS / 14h-17h 

Le rendez-vous de l'informaticienne publique

L'informaticienne publique est à votre écoute pour toute question sur le numérique

Association Rennaise des Centres Sociaux

Inscription au 02 23 62 21 45

 45 min



MERCREDI 5 MARS / 14h-17h15 

Aide au numérique

Des jeunes en service civique présents pour répondre à vos questions sur l'utilisation des outils numériques

Association Unis-Cité

Inscription au 02 23 62 21 45

 45 min



JEUDI 6 MARS / 11h-12h 

Dictée de la MDAA !

Venez tester votre orthographe et votre grammaire en vous amusant !

Inscription au 02 23 62 21 45

 1h



VENDREDI 7 MARS / 9h30-12h30 

Aides et conseils sur les démarches administratives en ligne

Association Pimms Médiation

Inscription au 02 23 62 21 45

 45 min



VENDREDI 7 MARS / 10h-12h 

Atelier d'écriture partagée

Animé par une bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45

 2h



VENDREDI 7 MARS / 10h15-12h15 

Atelier théâtre d'improvisation !

Groupe de retraités réunis autour du théâtre d'improvisation avec du rire et de la bienveillance !

Animé par une bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45

 2h



VENDREDI 7 MARS / 14h30-16h

Chantons ensemble !

Groupe de retraités réunis autour du chant

Animé par une bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



VENDREDI 7 MARS / 14h30-15h30

Visite commentée de l'exposition "Prière de toucher, l'art et la matière" au Musée des Beaux-Arts

Découvrez la sculpture par le toucher ! Découvrez des représentations de la figure humaine en volume, de l'Antiquité au 20e siècle sans passer par le regard.

Rdv au musée des Beaux-Arts Bus : C4 - C6 arrêt "Musée des Beaux-Arts"

Inscription au 02 23 62 21 45



VENDREDI 7 MARS / 15h-17h

Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



VENDREDI 7 MARS / 15h-17h

Temps d'écoute individuel

Association Astrée

Inscription au 06 21 21 16 19



LUNDI 10 MARS / 14h-17h

Soutien numérique personnalisé

Des bénévoles présents pour répondre à vos questions sur l'utilisation des outils numériques

Association Université du Temps Libre (UTL)

Inscription au 02 23 62 21 45



MARDI 11 MARS / 14h-15h30

Ecouter lire : des histoires à partager

Venez profiter de la lecture de nouvelles à haute voix pour voyager dans l'imaginaire !

Animé par une bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45





MARDI 11 MARS / 15h-17h

Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



2h



MERCREDI 12 MARS / 10h-13h30

Atelier cuisine avec les jeunes d'Unis-Cité

Atelier cuisine suivi d'un repas animé par des jeunes en service civique

Association Unis-Cité

Inscription au 02 23 62 21 45



3h30



MERCREDI 12 MARS / 14h-17h15

Aide au numérique

Des jeunes en service civique présents pour répondre à vos questions sur l'utilisation des outils numériques

Association Unis-Cité

Inscription au 02 23 62 21 45



45 min



JEUDI 13 MARS / 10h30-12h

Les ateliers du Pimms Médiation : utiliser son ordinateur

Des professionnels de l'association PIMMS Médiation présents pour vous accompagner dans l'utilisation d'internet

Association Pimms Médiation

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



JEUDI 13 MARS / 14h-17h

Information sur les mesures de protection juridique

Association de Soutien aux Tuteurs Familiaux 35

Inscription au 02 30 03 95 60



1h



JEUDI 13 MARS / 14h30-16h

Karaoke

Venez chanter les grands classiques de la chanson française dans une ambiance conviviale

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



VENDREDI 14 MARS / 10h-12h



Économiser l'eau

Association UFC Que Choisir

Inscription au 02 23 62 21 45



VENDREDI 14 MARS / 14h30-15h30



Concert "In the Woods" de l'Orchestre National de Bretagne

5€ / règlement par chèque à l'ordre de "orchestre national de bretagne", à régler le jour de l'inscription

Rdv 20 min avant le début du concert au Couvent des Jacobins

Métro A arrêt Sainte Anne

Inscription au 02 23 62 21 45



VENDREDI 14 MARS / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription





LUNDI 17 MARS / 14h-15h30



Atelier manuel : création de cartes postales

Venez créer de belles cartes postales

Animé par une bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



MARDI 18 MARS / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



2h



MERCREDI 19 MARS / 14h-17h



Le rendez-vous de l'informaticienne publique

L'informaticienne publique est à votre écoute pour toute question sur le numérique

Association Rennaise des Centres Sociaux

Inscription au 02 23 62 21 45



45 min



MERCREDI 19 MARS / 14h-17h



Atelier cuisine ergo

Venez préparer et déguster une recette en échangeant des trucs et astuces du quotidien

Animé par une ergothérapeute

Inscription au 02 23 62 21 45



3h



MERCREDI 19 MARS / 14h-17h15



Aide au numérique

Des jeunes en service civique présents pour répondre à vos questions sur l'utilisation des outils numériques

Association Unis-Cité

Inscription au 02 23 62 21 45



45 min



JEUDI 20 MARS / 9h-10h30 

Écoute par un psychologue

Centre de prévention Bien Vieillir AGIRC ARRCO Bretagne

Inscription au 02 23 62 21 45



45 min



JEUDI 20 MARS / 9h30-12h30 

Aides et conseils sur les démarches administratives en ligne

Association Pimms Médiation

Inscription au 02 23 62 21 45



45 min



JEUDI 20 MARS / 14h30-15h30 ou 15h45-16h45 

Atelier travaux manuels : lessive

Venez faire votre propre lessive : écologique et économique !

Animé par une bénévole / deux séances : 14h30-15h30 ou 15h45-16h45

Inscription au 02 23 62 21 45



1h



VENDREDI 21 MARS / 10h15-12h15 

Atelier théâtre d'improvisation !

Groupe de retraités réunis autour du théâtre d'improvisation avec du rire et de la bienveillance !

Animé par une bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



2h



VENDREDI 21 MARS / 14h30-16h 

Chantons ensemble !

Groupe de retraités réunis autour du chant

Animé par une bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



VENDREDI 21 MARS / 15h-16h15 

Le temps des notaires

Anticiper le partage de ses biens – transmettre

Chambre des notaires d'Ille et Vilaine

Inscription au 02 23 62 21 45



1h15



VENDREDI 21 MARS / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



2h



VENDREDI 21 MARS / 15h-17h



Temps d'écoute individuel

Association Astrée

Inscription au 06 21 21 16 19



30 min



LUNDI 24 MARS / 14h-15h30



Mon logement : Panique pas Annick !

Temps collectif bien vivre chez soi : aménagement du logement, aides financières mobilisables, repérage des escroqueries, sensibilisation aux écogestes

Centre de développement pour l'habitat et l'aménagement du territoire (CDHAT)

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



MARDI 25 MARS / 14h-15h30



Parlons de nos lectures

Échange convivial sur vos derniers coups de coeur littéraires

Animé par des bénévoles

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30





MARDI 25 MARS / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



2h



MERCREDI 26 MARS / 14h-17h15



Aide au numérique

Des jeunes en service civique présents pour répondre à vos questions sur l'utilisation des outils numériques

Association Unis-Cité

Inscription au 02 23 62 21 45



45 min



JEUDI 27 MARS / 14h30-16h



Jeux vidéo : la Switch !

Venez tester votre dextérité avec de la danse, du sport ou des jeux de réflexion sur la Switch ! Bonne humeur et fou rire garanti !

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



VENDREDI 28 MARS / 10h15-12h15



Atelier théâtre d'improvisation !

Groupe de retraités réunis autour du théâtre d'improvisation avec du rire et de la bienveillance !

Animé par une bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



2h



VENDREDI 28 MARS / 14h-16h



Aidants, aidés : les bienfaits de la médiation animale

Association Globalcité avec Yoann Guiheux, médiateur par l'animal en compagnie de son chien

Inscription au 06 30 77 64 75



2h



VENDREDI 28 MARS / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



2h

AVRIL



MARDI 1er AVRIL / 9h30-11h30



Neurones en fête !

Jeu culturel en équipe

Association OPAR

Inscription au 02 99 54 22 23



MARDI 1er AVRIL / 10h-11h30



Être serein au quotidien : dépasser ses peurs, comprendre et agir

Atelier de 5 séances pour découvrir comment déjouer les escroqueries, améliorer votre équilibre, adopter une communication apaisée, booster votre confiance en vous et mieux comprendre les mécanismes de la peur

Association Saparman

Inscription au 02 23 62 21 45



Les mardis 1er, 8, 15, 22 et 29 avril



MARDI 1er AVRIL / 14h30-16h



Visite et atelier manuel avec la découverte de l'exposition "Prière de toucher, l'art et la matière" au Musée des Beaux-Arts

Après la découverte de l'exposition "Prière de toucher, L'art et la matière", venez expérimenter la technique du modelage à l'aveugle : une nouvelle manière de solliciter le sens du toucher

Rdv au musée des Beaux-Arts Bus : C4 - C6 arrêt "Musée des Beaux-Arts"

Inscription au 02 23 62 21 45



MARDI 1er AVRIL / 14h30-16h30



Le sommeil : mieux le comprendre pour mieux le gérer

Réunion d'information suivie de 6 séances pour mieux comprendre les mécanismes du sommeil, les effets de l'âge et les signes avérés d'un mauvais sommeil

Association Brain UP, animé par une psychologue et une sophrologue

Inscription au 02 23 62 21 45



Les mardis 1er, 22 et 29 avril
6, 13, 20 et 27 mai



MARDI 1er AVRIL / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



2h



MERCREDI 2 AVRIL / 14h-17h



Le rendez-vous de l'informaticienne publique

L'informaticienne publique est à votre écoute pour toute question sur le numérique

Association Renaissance des Centres Sociaux

Inscription au 02 23 62 21 45



45 min



MERCREDI 2 AVRIL / 14h-17h15



Aide au numérique

Des jeunes en service civique présents pour répondre à vos questions sur l'utilisation des outils numériques

Association Unis-Cité

Inscription au 02 23 62 21 45



45 min



JEUDI 3 AVRIL / 14h30-16h



Les temps d'information du CLIC : VIATRAJECTOIRES et l'entrée en établissement

Explications et conseils / animé par un professionnel du CLIC

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



JEUDI 3 AVRIL / 14h30-15h30



Concert "Destins remarquables" de l'Orchestre National de Bretagne

5€ / règlement par chèque à l'ordre de "orchestre national de bretagne", à régler le jour de l'inscription

Inscription exclusivement pour les personnes n'ayant pas participé au concert du mois de mars

Rdv 20 min avant le début du concert au Couvent des Jacobins
Métro A arrêt Sainte Anne

Inscription au 02 23 62 21 45



1h



VENDREDI 4 AVRIL / 9h30-12h30 

Aides et conseils sur les démarches administratives en ligne

Association Pimms Médiation

Inscription au 02 23 62 21 45



45 min



VENDREDI 4 AVRIL / 10h-12h 

Atelier d'écriture partagée

Animé par une bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



2h



VENDREDI 4 AVRIL / 10h15-12h15 

Atelier théâtre d'improvisation !

Groupe de retraités réunis autour du théâtre d'improvisation avec du rire et de la bienveillance !

Animé par une bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



2h





VENDREDI 4 AVRIL / 14h30-16h



Chantons ensemble !

Groupe de retraités réunis autour du chant

Animé par une bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



VENDREDI 4 AVRIL / 14h-17h



Bal du printemps de Maurepas !

Après-midi dansant animé par les lycéens du lycée Jeanne d'Arc suivi d'un goûter partagé. N'hésitez pas à venir avec un gâteau !

RDV aux Cadets de Bretagne

Bus C3 arrêt Volney

Inscription au 02 23 62 21 45



VENDREDI 4 AVRIL / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



VENDREDI 4 AVRIL / 15h-17h



Temps d'écoute individuel

Association Astrée

Inscription au 06 21 21 16 19



DIMANCHE 6 AVRIL - date et horaire à confirmer



Match de foot Stade Rennais - AJ Auxerre

Venez encourager les Rouges et Noirs au Roazhon Park !

Attention, accessibilité difficile (de nombreuses marches)

Inscription exclusivement pour les personnes n'ayant pas participé au match du mois de février

Lieu de rendez-vous à confirmer

Inscription au 02 23 62 21 45





MARDI 8 AVRIL / 14h-16h30

Dans la peau de Sherlock Holmes

Jeu de société d'enquête inspiré du célèbre détective

Inscription au 02 23 62 21 45



2h30



MARDI 8 AVRIL / 14h-15h30

Être aidant : que faire du sentiment de culpabilité ?

Café-discussion

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



MERCREDI 9 AVRIL / 10h-13h30

Atelier cuisine avec les jeunes d'Unis-Cité

Atelier cuisine suivi d'un repas animé par des jeunes en service civique

Association Unis-Cité

Inscription au 02 23 62 21 45



3h30



MERCREDI 9 AVRIL / 14h-17h15

Aide au numérique

Des jeunes en service civique présents pour répondre à vos questions sur l'utilisation des outils numériques

Association Unis-Cité

Inscription au 02 23 62 21 45



45 min



MERCREDI 9 AVRIL / 14h-16h

Atelier goûter avec les enfants du centre de loisirs du Cercle Paul Bert

En partenariat avec le centre de loisirs du Cercle Paul Bert, venez préparer et déguster un goûter avec les enfants

Animé par une animatrice du Cercle Paul Bert

RDV au Cercle Paul bert Centre, 30 bis, rue de Paris Bus C4 et C6, arrêt Paul Bert

Inscription au 02 23 62 21 45



2h



JEUDI 10 AVRIL / 10h30-12h 

Les ateliers du Pimms Médiation : sensibilisation à la cybermalveillance et à l'hygiène numérique

Des professionnels de l'association PIMMS Médiation présents pour vous accompagner dans l'utilisation d'internet

Association Pimms Médiation

Inscription au 02 23 62 21 45

 1h30



JEUDI 10 AVRIL / 10h30-12h 

Remue-méninges !

Quizz de culture générale

Inscription au 02 23 62 21 45

 1h30



JEUDI 10 AVRIL / 14h-17h 

Information sur les mesures de protection juridique

Association de Soutien aux Tuteurs Familiaux 35

Inscription au 02 30 03 95 60

 1h



VENDREDI 11 AVRIL / 10h15-12h15 

Atelier théâtre d'improvisation !

Groupe de retraités réunis autour du théâtre d'improvisation avec du rire et de la bienveillance !

Animé par une bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45

 2h



LUNDI 14 AVRIL / 14h-17h 

Soutien numérique personnalisé

Des bénévoles présents pour répondre à vos questions sur l'utilisation des outils numériques

Association Université du Temps Libre (UTL)

Inscription au 02 23 62 21 45

 1h



MARDI 15 AVRIL / 14h-15h30



Ecouter lire : des histoires à partager

Venez profiter de la lecture de nouvelles à haute voix pour voyager dans l'imaginaire !

Animé par une bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



MERCREDI 16 AVRIL / 14h-16h



Activité manuelle et goûter avec les enfants du centre de loisirs du Cercle Paul Bert

En partenariat avec le centre de loisirs du Cercle Paul Bert, venez participer à des activités manuelles et partager un chocolat chaud avec les enfants

Animée par une animatrice du cercle Paul Bert

RDV au Cercle Paul bert Centre, 30 bis, rue de Paris Bus C4 et C6, arrêt Paul Bert

Inscription au 02 23 62 21 45



2h



MERCREDI 16 AVRIL / 14h-17h



Le rendez-vous de l'informaticienne publique

L'informaticienne publique est à votre écoute pour toute question sur le numérique

Association Rennaise des Centres Sociaux

Inscription au 02 23 62 21 45



45 min



MERCREDI 16 AVRIL / 14h-17h



Atelier cuisine ergo

Venez préparer et déguster une recette en échangeant des trucs et astuces du quotidien

Animé par une ergothérapeute

Inscription au 02 23 62 21 45



3h



VENDREDI 18 AVRIL / 10h15-12h15



Atelier théâtre d'improvisation !

Groupe de retraités réunis autour du théâtre d'improvisation avec du rire et de la bienveillance !

Animé par une bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



2h



VENDREDI 18 AVRIL / 15h-16h15



Le temps des notaires

Succession et héritage : comprendre vos droits, effectuer vos démarches

Chambre des notaires d'Ille et Vilaine

Inscription au 02 23 62 21 45



1h15



VENDREDI 18 AVRIL / 15h-17h



Temps d'écoute individuel

Association Astrée

Inscription au 06 21 21 16 19



30 min



MARDI 22 AVRIL / 14h-15h30



Parlons de nos lectures

Échange convivial sur vos derniers coups de coeur littéraires

Animé par des bénévoles

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



MARDI 22 AVRIL / 14h30-17h



Conférence "pour votre sécurité, ayez les bons réflexes"

Conférence animée par Mr DUBOIS, Commandant de police honoraire

Direction départementale de la sécurité publique

Inscription au 02 23 62 21 45



2h30



MARDI 22 AVRIL / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



2h



MERCREDI 23 AVRIL / 14h-17h15



Aide au numérique

Des jeunes en service civique présents pour répondre à vos questions sur l'utilisation des outils numériques

Association Unis-Cité

Inscription au 02 23 62 21 45



45 min



MERCREDI 23 AVRIL / 14h30-16h30



Conférence : " Les clés pour rester en forme, la longévité en santé "

Prenons un temps ensemble pour partager les conseils de santé issues de l'étude des zones bleues dans le monde

Animé par le Dr Théaudin du Centre de prévention Agirc-Arrco

Inscription au 02 23 62 21 45



2h



JEUDI 24 AVRIL / 9h-10h30



Écoute par un psychologue

Centre de prévention Bien Vieillir AGIRC ARRCO Bretagne

Inscription au 02 23 62 21 45



45 min



VENDREDI 25 AVRIL / 14h-16h



Maladie d'Alzheimer : un débat en image

Association Globalcité avec Amandine Besnard, neuropsychologue

Inscription au 06 30 77 64 75



2h



VENDREDI 25 AVRIL / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



2h



LUNDI 28 AVRIL / 14h-15h30



Mon logement : Panique pas Annick !

Temps collectif bien vivre chez soi : aménagement du logement, aides financières mobilisables, repérage des escroqueries, sensibilisation aux écogestes

Centre de développement pour l'habitat et l'aménagement du territoire (CDHAT)

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



MARDI 29 AVRIL / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



2h



MERCREDI 30 AVRIL / 14h-17h



Le rendez-vous de l'informaticienne publique

L'informaticienne publique est à votre écoute pour toute question sur le numérique

Association Rennaise des Centres Sociaux

Inscription au 02 23 62 21 45



45 min



MERCREDI 30 AVRIL / 14h-17h15



Aide au numérique

Des jeunes en service civique présents pour répondre à vos questions sur l'utilisation des outils numériques

Association Unis-Cité

Inscription au 02 23 62 21 45



45 min





POUR LESAIDANTS

Vous êtes aidant accompagnant un proche âgé de 60 ans et plus

Des temps d'écoute, d'échange, de répit et de bien-être vous sont dédiés



Uniquement sur inscription au 02 23 62 21 45



Soutenir pour mieux accompagner

Ecoute par un psychologue - (séance individuelle de 45 min)

Les mercredis 12 et 26 MARS / entre 9h et 12h

Les mercredis 2 et 23 AVRIL / entre 9h et 12h

Le temps des aidants - cycle de trois séances de 14h à 16h30

Temps d'informations, d'échanges et de soutien pour les aidants

Mardi 29 AVRIL

Mardi 27 MAI

Mardi 24 JUIN



Et si on parlait de ...

Café-discussion de 14h à 15h30

Mardi 4 MARS (Animé par une praticienne en philosophie)

Être aidant : les relations entre les aidants peuvent-elles être un soutien ?

Mardi 8 AVRIL (Animé par une praticienne en philosophie)

Être aidant : que faire du sentiment de culpabilité ?





**Une bulle de répit pour
prendre soin de soi**

À la découverte du mime pour rire et s'exprimer

Cycle de 2 ateliers de 15h à 16h30

Vendredi 7 MARS

Vendredi 4 AVRIL

Atelier cuisine ergo

Animé par une ergothérapeute

Mardi 18 MARS de 14h à 17h

Mercredi 19 MARS de 14h à 17h

Mercredi 16 AVRIL de 14h à 17h



Atelier ludique pour lâcher prise

Cycle de 3 ateliers de 14h à 17h

Jeudi 3 AVRIL

Jeudi 15 MAI

Jeudi 19 JUIN

Parcours aidants : venez découvrir et expérimenter ces différents ateliers ressources !

Cycle de 4 ateliers

MARS : rendez-vous individuel (sur rdv)

Jeudi 6 MARS de 14h30 à 16h : atelier relaxation et vitalité

Jeudi 27 MARS de 14h30 à 16h30 : atelier de conseil en image

Jeudi 24 AVRIL de 14h à 17h : atelier ludique pour lâcher prise

Yoga du rire animé par une animatrice diplômée

Lundi 28 AVRIL de 14h30 à 15h30

ACTIONS EN COURS

Sophrologie aidant Les lundis 3 et 10 mars / 14h30-16h

Le temps des aidants Les mardis 11 mars et 1er avril / 14h-16h30

Cycle de CO-développement aidant Le jeudi 13 mars / 14h-16h

Au cœur de la ville, accessible à tous



34 place du Colombier

35000 Rennes

Métro  et bus   arrêt Charles-de-Gaulles

Métro  et bus   arrêt Colombier

Accès PMR 

Maison des Aînés et des Aidants

Lundi : 13h30 > 17h30

Du mardi au vendredi :

9h > 12h30 - 13h30 > 17h30

02 23 62 21 45

maisondesaines@ccasrennes.fr

CLIC de Rennes

Information et conseil
aux personnes âgées

Lundi : 13h30 > 17h30

Du mardi au vendredi :

9h > 12h30 - 13h30 > 17h30

02 23 62 21 40

clic@ccasrennes.fr

