



MAISON
DES aînés
ET DES
aidants
DE RENNES

AIDANTS

Et si vous preniez soin de vous ?

PROGRAMME

JANVIER / FEVRIER 2026

AIDANTS ?

En France, vous êtes plus de 11 millions
(conjoint, enfant, ami, voisin...)
à venir en aide à un proche de manière régulière.

"On est aidant 365 jours par an...il ya
des essoufflements, des fatigues..."

Jean-Claude

"Etre aidant, c'est le parcours du
combattant. C'est épuisant et cela
demande beaucoup d'énergie, mais ce
sont aussi des instants de joie partagés."

Annick

"Passer après et s'oublier,
c'est bien le risque !"

Odile

"Se donner un peu de temps pour soi
pour se ressourcer, se reposer, se
distraindre, souffler est important quand
on est aidant. Cela permet aussi
d'être disponible à l'autre."

Annick

SOMMAIRE



Rencontre individuelle : un premier pas
pour prendre soin de soi p.4



Et si on parlait de ... p.5



Bulle de répit p.6



Se sentir soutenu p.7



Accès aux droits p.8



Des réponses en proximité p.9



Séance ou entretien
individuel



Séance collective



Cycle : assurez-vous de pouvoir participer à tous les ateliers



Rencontre individuelle avec un travailleur social un premier pas pour prendre soin de soi

Aidant:

**Prendre soin de vous pour mieux prendre soin de
l'autre.**

Vous accompagnez un proche âgé au quotidien et vous avez besoin de soutien dans votre rôle d'aidant.

Sonia MONNERIE et Margaux BRIZÉ, référentes aidants, vous proposent un accompagnement centré sur vos besoins, afin de faciliter votre quotidien d'aidant.

N'hésitez pas à nous contacter au

06 70 26 75 50 (Sur RDV)





Et si on parlait de ...

Café discussion *de 14h à 15h30*



Temps d'échange et de réflexion animé par une praticienne en philosophie

➔ **MARDI 13 JANVIER**

Etre aidant.e, est-ce forcément se sacrifier?

➔ **MARDI 10 FEVRIER**

Quand on est aidant.e, doit-on toujours contrôler ses émotions?

Temps d'échange *de 15h à 16h30*



Atelier participatif et bienveillant : un temps pour soi, pour partager, s'exprimer et se ressourcer, animé par l'association Parcoeur.

➔ **VENDREDI 16 JANVIER**

Le temps d'échange sera suivi d'un goûter.





Bulle de répit



Sophrologie de 14h30 à 16h



Cycle de 5 ateliers

- ➔ Lundi 12 JANVIER
- ➔ Lundi 19 JANVIER
- ➔ Lundi 26 JANVIER
- ➔ Lundi 2 FEVRIER
- ➔ Lundi 7 FEVRIER



Activité physique adaptée de 14h à 15h



Cycle de 10 séances pour les binômes aidants-aidés.

- ➔ Tous les mardis du 6 JANVIER AU 17 MARS (sauf le 3 FEVRIER)
- ➔ Tous les jeudis du 8 JANVIER AU 19 MARS (sauf le 5 FEVRIER)



Ces ateliers se dérouleront à la Plateforme de répit, située 59 rue Papu à RENNES.

INFORMATION ET INSCRIPTION AU 06 79 34 23 72



Se sentir soutenu

Ecoute par une psychologue *de 9h à 12h*



Séance individuelle d'1 heure

➔ **Mercredis 7 et 21 JANVIER**

➔ **Mercredis 4 et 18 FEVRIER**

Le temps des aidants *de 14h15 à 16h15*



Espace convivial d'échange, de partage d'expérience et de soutien pour les aidants, coanimé par une psychologue et un travailleur social

➔ **Mardi 20 JANVIER**

➔ **Mardi 17 FEVRIER**

Permanence France Alzheimer *de 14h à 16h*



Rencontre individuelle de 30 min avec une bénévole de l'association : écoute, conseils et informations

➔ **Lundi 12 JANVIER**

➔ **Lundi 16 FEVRIER**



Etre aidant: s'informer et être accompagné



Temps d'information et d'échanges animés par la plate-forme de répit. Possibilité de prise en charge de la personne aidée durant l'atelier.

➔ **Jeudi 29 JANVIER**

➔ **Jeudi 12 FEVRIER**

de 14h à 16h

➔ **Jeudi 26 FEVRIER**





Accès aux droits

Information sur les mesures de protection juridique



Entretien individuel animé par l'association de soutien aux tuteurs familiaux

➔ **Jeudis 8 et 22 JANVIER** de 14h à 17h

➔ **Jeudis 12 et 26 FEVRIER** de 14h à 17h

INSCRIPTION au 02 30 03 95 60

Le temps des notaires *de 15h à 16h15*



Conférence animée par la Chambre des notaires d'Ile et Vilaine

➔ **Vendredi 16 JANVIER**
Qui hérite si le défunt n'a rien prévu?

➔ **Vendredi 20 FEVRIER**
Pour tout comprendre sur votre contrat





Des réponses pour vous en proximité



Le CLIC : des conseils et de l'information



Le CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination) est un lieu d'accueil de proximité, d'information et de conseils pour les personnes de plus de 60 ans et plus et leur entourage.

C'est un service gratuit qui vous propose un temps d'accueil personnalisé pour des réponses adaptées, des temps collectifs pour tous ainsi qu'une lettre d'information, des livres et de la documentation.

Renseignements au : 02 23 62 21 40

ADA, une aide administrative à domicile

ADA est un dispositif gratuit d'accompagnement administratif et numérique pour les personnes âgées de 60 ans et plus et leurs proches aidants.

Un travailleur social se déplace à votre domicile pour vous accompagner dans vos démarches administratives (limité à 5 séances maximum).

Renseignements au : 06 07 63 64 22

Des partenaires



Centre de prévention de Rennes

Bien vieillir AGIRC-ARCCO

Bilan de prévention personnalisé proposé à tous les ressortissants Agirc-Arrco de 50 ans et plus, actifs ou retraités, ainsi qu'à leur conjoint ou aidant familial.

02 99 92 25 25 / 02 98 00 78 98
accueil.rennes@centredeprevention.fr



Global Cité

Soutien aux personnes concernées par les maladies de la mémoire, troubles neuro-évolutifs, maladie d'Alzheimer et les proches aidants.

Tous les mercredis de 15h à 17h, au salon de thé - boulangerie MY (Bouvier) échange animé par un intervenant, un psychologue et de bénévoles.

02 90 99 51 23



Centre d'examen de santé

Bilan de santé entièrement pris en charge par l'Assurance Maladie d'Ille-et-Vilaine tous les 5 ans.

Prise de RDV au 02 23 44 00 44 de 11h à 16h30 ou par mail à ces.cpam-ille-et-vilaine@assurance-maladie.fr

Plus d'informations sur le site AMELI



Formation des aidants

[Formation en ligne](#), gratuite et ouverte à tous pour mieux connaître et mobiliser les ressources existante près de chez vous.



Solidarité Aidants - Unis Cité

Des jeunes auprès des aidants et de leurs proches : des activités et visites proposées par les jeunes en service civique d'Unis Cité Rennes.

06 62 67 64 53

N'hésitez pas à vous rapprocher du CLIC pour plus d'informations



Plateforme de répit

Soutien aux proches aidants de personnes âgées en perte d'autonomie : écoute, soutien psychologique, repérage des besoins, proposition de réponses de répit...

06 79 34 23 72



Bulle d'Air

Service de répit à domicile destiné aux aidants pour leur permettre de "souffler un peu"

Service proposé par la MSA

Ouvert à tous

02 99 01 81 31

bulledair35@amper-asso.fr

Des associations de soutien



association
des parkinsoniens
d'Ille-et-Vilaine



Temps de sensibilisation, d'information, de formation, de soutien individuel et participation à des groupes de parole.



A l'occasion de la nouvelle année,
Christophe FOUILLERE, élu délégué au vieillissement,
et **Soizic GUISELIN**, Directrice de la Maison Des Aînés et
des Aidants, vous présenteront leurs vœux le

Judi 8 janvier à 15h
Venez nombreux!

Au cœur de la ville, accessible à tous



34 place du Colombier

35000 Rennes

Métro (a) et bus C1 C3 arrêt Charles-de-Gaulles

Métro (b) et bus C5 C6 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

