

Les Infos en un CLIC

Lettre d'information du **CLIC de RENNES** information et conseil aux aînés

Écoute

Information

Soutien

Conseil

Coordination

Le CLIC est un service médico-social gratuit pour les personnes de plus de 60 ans et leurs proches aidants.

« Aller vers » pour repérer les fragilités et les besoins des personnes âgées : découverte du CLIC éphémère

Aller vers les personnes âgées, là où elles vivent, pour repérer leurs besoins : telle est l'ambition du CLIC éphémère. Expérimenté en 2025, il poursuivra son déploiement en 2026.

Mais de quoi s'agit-il exactement ?

Le CLIC éphémère est une innovation sociale fondée sur une **démarche d'« aller vers »**, pensée pour renforcer le repérage des fragilités et des besoins des personnes âgées. En se greffant sur des temps de convivialité existants, portés par des bailleurs sociaux, le CLIC intervient au plus près des lieux de vie, là où les besoins peuvent s'exprimer de manière plus spontanée. Lors de ce premier temps de rencontre, le **CLIC propose des échanges individualisés et de courte durée**, comparables à des temps de « **speed-meeting** », permettant un repérage rapide des besoins et des situations de fragilité.

Lorsque les besoins identifiés relèvent des compétences du CLIC, un **entretien social est proposé**. Réalisé quelques jours plus tard, dans le même lieu, il permet une évaluation globale de la situation et la mise en place d'un accompagnement adapté. Si les besoins relèvent d'autres champs d'intervention, le CLIC oriente les personnes vers les acteurs et dispositifs du territoire les plus pertinents.

Le CLIC éphémère illustre une évolution des pratiques professionnelles : décroiser les interventions, renforcer les coopérations entre acteurs du champ social et médico-social, et favoriser des réponses coordonnées, au plus près des besoins et des parcours de vie des personnes.



A la Maison des Aînés et des Aidants

Entraide Numérique : Trucs et astuces

Mercredi 11 février de 10h à 12h



Besoin d'aide sur l'utilisation de votre ordinateur, téléphone ou tablette ? Rejoignez nos ateliers collectifs (3 personnes maximum par créneau d'une heure).

Atelier gratuit animé par l'Association Rennaise des Centres Sociaux - Inscription au 02 23 62 21 45

LIEN VERS LE PROGRAMME : [ICI](#)

Protection des données personnelles

Vous êtes abonné(e) à la lettre d'information du CLIC de Rennes et nous avons donc collecté des données personnelles vous appartenant : nom, prénom et adresse mail.

Nous vous précisons que nous ne les stockons que pendant la durée de votre abonnement et qu'elles ne nous servent qu'à vous envoyer cette lettre.

Si vous souhaitez-vous désabonner de cette lettre d'information, vous pouvez le faire à tout moment par simple mail à l'adresse suivante : clic@ccasrennes.fr

A vos agendas !



Mardi 17 mars à 15h : Zentonic association sport santé propose aux séniors de plus de 60 ans et à leurs aidants un trimestre gratuit de "qualité de vie du sénior" comprenant des séances hebdomadaires de gym santé douceur ; prise en charge par la conférence des financeurs ; réunions d'information sur rdv (rdv par par mail ou téléphone) au siège de l'association

Contact par par mail ou par téléphone auprès de ZENTONIC – 16 rue petite touche
35000 RENNES
06 71 26 90 04 ou zentonic35@orange.fr



Ateliers "Ma maison change d'air !" Vous vous intéressez à votre environnement pour préserver votre santé et celle de votre famille ? Venez participer à 2 ateliers sur tout ce qui touche aux sources possibles de pollution intérieure. Bisphénol A, parabens, phtalates... de quoi s'agit-il exactement ? Quels impacts sur notre santé ? Comment les éviter ? Ces 2 ateliers se dérouleront au Centre Socioculturel Les longs prés et sont organisés par la Mutualité Française Bretagne.

Jeudi 12 février de 14h à 16h :

Atelier "Repérer les polluants"

Jeudi 12 mars de 14h à 16h :

Atelier "Fabriquer ses produits maisons"
(ouvert aux participants du 1er atelier).

Gratuits (sur inscription) – CSC Les Longs prés
1 rue des Longs prés à Rennes
02 99 38 43 86 ou au 07 67 20 54 77 (Gwendoline)



Dimanche 15 février : Repas à l'OPAR suivi d'une conférence animée par Fernand et Evelyne NEDJAR sur les écrivains célèbres en Normandie au fil des timbres.

Tarif repas : 20 € et animation : 2 €.
Inscription au plus tard le lundi 9 février

Informations à l'OPAR, 62 rue de Dinan
02 99 54 22 23 ou accueil@opar.fr

Veille juridique

Ce qui change au 1er janvier 2026

- Revalorisation des pensions d'assurance vieillesse : Les pensions de retraite de droit et de droit dérivé des régimes de base sont revalorisées de 0,9%

- Revalorisation de l'allocation veuvage : Le montant maximal de cette allocation est porté à 719,58 € mensuels et le plafond de ressources trimestriel à 2698,42 €

- Revalorisation de l'allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA) : L'ASPA est portée à 1043,59 € pour une personne seule et à 1620,18 € par mois pour un couple

- Tarif plancher pour les services habilités à l'aide sociale : Le tarif plancher national est fixé à 25 € pour la valorisation des heures d'aide à domicile dans le cadre des plans d'aide financés par l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)

- Augmentation de l'APA : Le montant de l'APA est calculé en fonction des revenus, du coût des aides prévues dans le plan d'aide, du GIR de la personne (le GIR correspond au niveau de perte d'autonomie d'une personne âgée)

GIR 1 : 2080,33 €

GIR 2 : 1682,30 €

GIR 3 : 1215,99 €

GIR 4 : 811,52 €

Création d'une consultation longue du médecin traitant

En réponse aux attentes des médecins généralistes, une consultation longue sera créée à **partir du 1er janvier 2026** pour les patients de plus de 80 ans afin de valoriser la prise en charge de situations complexes.

Cette consultation longue, dénommée GL **et valorisée à hauteur de 60 €**, sera facturable par le médecin traitant à tarif opposable.

Elle sera facturable une fois par an et par patient dans chacune des situations suivantes :

- consultation de sortie d'hospitalisation (GL1) dans les 45 jours après la sortie de l'hôpital,

- consultation de déprescription de patients hyperpolymédiqués (GL2) ayant au moins 10 lignes de traitements médicamenteux. Cette consultation s'appuiera sur un bilan de médication prescrit par le médecin,

- consultation d'orientation vers un parcours médicosocial (GL3) nécessitant le remplissage du dossier pour l'allocation personnalisée autonomie

Se sentir soutenu à la MDAA

Le temps des aidants

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

Mardi 17 février de 14h15 à 16h15

Inscriptions au 02 23 62 21 45

Activité physique adaptée

Cycle de 10 séances pour
les binômes aidants-aidés

Tous les mardis du 6 janvier au 17 mars
de 14h30 à 15h30 (sauf le 3 février)

Tous les jeudis du 8 janvier au 19 mars
de 14h30 à 15h30 (sauf le 5 février)

Les ateliers se dérouleront à la plateforme de
répit, située 59 rue Papu à RENNES.

Inscription au 06 79 34 23 72.

Lien vers le programme aidants [ICI](#)

Halte Relais au PGR de Chantepie : jeudi 5 février

La halte relais offre un cadre serein pour accompagner le couple vers l'acceptation progressive d'aides extérieures. Au sein du même espace, le couple profite d'activités partagées mais l'aidant peut également s'autoriser à prendre un temps pour lui. La halte relais lui permet aussi de constater que son conjoint profitera d'échanges relationnels en dehors de sa présence. Atelier animé par une psychologue et des bénévoles.

Inscriptions et renseignements

au 02 99 80 86 43 ou

contact35@francealzheimer.org

(sous réserve d'une adhésion à l'association)

Groupe de parole à la polyclinique St Laurent : 1 jeudi par mois, de 18h30 à 20h30

Ce groupe sera destiné pour les aidants de malades jeunes (inscription auprès du secrétariat France Alzheimer au 02 99 80 86 43).

Infos Vacances à tarifs réduits

Vous avez plus de 60 ans ? Vous souhaitez partir en vacances ? Carrefour 18 vous aide à préparer vos vacances à tarifs réduits. Des aides existent, renseignez-vous lors des **Permanences "Seniors en vacances"** les vendredis 6 et 13 février de 9h30 à 11h ; ou le jeudi 26 février de 9h30 à 11h.

Inscription et information à l'accueil du Centre Social,
7 rue d'Espagne 35200 Rennes
ou au 02 99 51 32 25



ELECTIONS MUNICIPALES

A l'approche des municipales, prévues les **15 et 22 mars 2026**, pensez à vous inscrire sur les listes électorales avant la date butoir. Si ce n'est pas le cas, vous devez effectuer cette démarche :

► jusqu'au **mercredi 4 février 2026** inclus si vous vous inscrivez en ligne : pour vous inscrire en ligne sur les listes électorales, connectez-vous sur le site service-public.gouv.fr.

► jusqu'au **vendredi 6 février 2026** inclus si vous vous inscrivez en mairie : il faudra fournir un justificatif d'identité, un justificatif de domicile et un formulaire cerfa n°12669*02 de demande d'inscription. Vous pouvez transmettre votre demande directement par courrier à la mairie de votre commune d'inscription.

Le vote par procuration :

Vous savez d'ores et déjà que vous ne serez pas en mesure de vous déplacer aux urnes ? Vous pouvez demander une procuration sur le site maprocuration.gouv.fr. Si vous disposez d'une identité numérique certifiée en mairie, la démarche se réalise entièrement sur ce site. Dans le cas contraire, la démarche peut aussi être faite sur internet, mais vous devrez vous déplacer à l'Hôtel de Police de RENNES (bd de la T.A.) pour la faire valider.

Pour les personnes résidant en EHPAD, il faudra s'adresser à l'Hôtel de Police de RENNES pour prendre rendez-vous avec un Officier de Police Judiciaire (OPJ) qui se déplacera à l'établissement.

A voir sur TVR (ou en replay)



Le CLIC proche de chez vous, dans les quartiers (sur rendez-vous)

Le C'pratique - C l'invité-e sur TVR Soir

Dans votre chronique C PRATIQUE de janvier, TVR reçoit Chrystèle LE BIHAN, directrice adjointe de la CPAM pour aborder la prévention santé, quand on a plus de 60 ans. Lien ICI

Planète Senior

En décembre, **Planète Senior** s'intéressait aux Maisons de Quartier, des lieux ressources qui permettent à l'ensemble des habitants, toutes générations confondues, de mieux vivre ensemble et particulièrement aux séniors de bien vieillir, en restant actifs et entourés. Témoignage de Marie-Claude, habitante du quartier Villejean depuis presque 40 ans et bénévole à la Maison de Quartier depuis 20 ans. Lien ICI

Quartier LE BLOSNE

Centre Social Carrefour 18
(7 rue d'Espagne)
Jeudi matin 5 février

Quartier MAUREPAS

Espace Social Commun Simone Iff
(12 bis rue Guy Ropartz)
Mardi matin 10 février

Quartier VILLEJEAN

Maison de quartier Villejean
(12 rue de Bourgogne)
Mardi matin 3 février



Permanences mensuelles de France Alzheimer à la Maison des Aînés et des Aidants : accueil, écoute et conseil par des bénévoles formés FA35.
Les lundis **16 février** et **16 mars** sur RDV.

PERMANENCE France ALZHEIMER 35
Accueil, Ecoute, Conseil

SUR RDV (créneau 30 minutes)

Lundi entre 14h et 16h
Dates : 12/01 – 16/02 – 16/03

CLIC de RENNES
34 place du Colombier – RENNES
☎ : 02 23 62 21 45

Au CLIC : pour les professionnels

Les réunions de coordination autour des situations individuelles à domicile

CLIC de RENNES
Information et conseil aux aînés

LE CLIC MET À VOTRE DISPOSITION UN OUTIL UNIQUE, LES RÉUNIONS DE COORDINATION :

A destination des professionnels du secteur gériatrique pour des personnes rennaises âgées de plus de 60 ans, vivant à domicile
Fréquence mensuelle (à l'exception de juillet/août)

- Pour se concerter autour du plan d'aide
- Pour analyser avec vous les situations tendues à domicile
- Trouver ensemble des solutions

Les réunions de coordination contribuent aussi à :

- Mieux comprendre les rôles de chaque professionnel
- Améliorer les collaborations et harmoniser les pratiques
- Associer la personne concernée et/ou son proche aidant

Le CLIC s'adapte à vos disponibilités et propose ces réunions :

- En présentiel à la MDSA
- En visio conférence

Vos interlocutrices :

Sonia MONNERIE les lundis après-midi
Laurence LE GRAND les jeudis après-midi

« Cela permet d'identifier les différents professionnels autour d'une situation et de coordonner sur les actions pour éviter les doublons »
(SAAD)

« Les réunions facilitent le partage, elles permettent de rassembler avec l'aval des professionnels. On travaille sur un plan d'actions »
(SAAD)

« Les réunions permettent de croiser et de partager les regards, les observations, c'est important »
(CDAS)

« Cela peut faire du bien de réfléchir tous ensemble »
(CDAS)

Jeudi 12 février
après-midi

> Champs-Manceaux
> Le Blosne
> Maurepas

Lundi 9 février
après-midi

> Centre Ville
> Cleunay
> Villejean

CLIC de Rennes – Maison des Aînés et des Aidants

34 place du Colombier, Rennes
02 23 62 21 40 - 02 23 62 21 45

clic@ccasrennes.fr

Heures d'ouverture : lundi 13h30 à 17h30 / du mardi au vendredi : 9h à 12h30 – 12h30 à 17h30