



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

Des actions pour les séniors
et les proches aidants

Un appartement témoin

Programme NOVEMBRE DECEMBRE 2025

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

Inscriptions à partir du
30 OCTOBRE 2025, 13h30

**AUCUNE INSCRIPTION
PAR TÉLÉPHONE
LES 30 ET 31 OCTOBRE**



34, place du Colomnier,
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



Café-détente

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

Tous les mardis et jeudis entre 15h et 17h

(Hors vacances scolaires)
GRATUIT / sans inscription



VIENS, JE T'EMMENE !

GOUTER PARTAGE & APRES-MIDI FESTIF

Pour tous les aînés et les aidants, sans inscription

MERCREDI 17 DECEMBRE de 15h à 17h

Venez profiter d'un goûter partagé pour vous détendre, parler, chanter, danser, jouer... N'hésitez pas à venir avec un dessert ou autres délices !
Soyez les bienvenus !

Viens, je t'emmène !

Plus de 100 propositions
entre générations pour
lutter contre l'isolement

Du 10 au 23 novembre

Programme disponible
à la MDAA



LES ACTIONS DANS LES QUARTIERS

LES LONGS PRÉS

3 rue des Longs Prés / Les Gayeulles



Qi Gong pour accompagner le deuil

Les jeudis 27 novembre et les 4, 11 et 18 décembre de 14h30 à 16h30, avec Lucile Milliard.

Payant. Renseignements et inscriptions au 02 99 38 43 86



Fêtons Noël Ensemble

Le vendredi 19 décembre à 12h

Repas de Noël et animation dansante au Pôle associatif de la Marbaudais.

Payant. Renseignements et inscriptions au 02 99 38 43 86

OPAR

62 rue de Dinan / Centre



Atelier Gym Douce à domicile

Cycle de 8 séances, d'octobre 2025 à mai 2026

Atelier proposé aux personnes âgées isolées ou sédentaires, dispensé par un éducateur sportif spécialisé auprès du public sénior.

Atelier pris en charge par la commission des financeurs

Information et inscription au 02 99 54 22 23 / accueil@opar.fr



Remue Méninges au Centre Social de Cleunay

Les mardis 18 novembre, 16 décembre et 20 janvier

Dans le cadre d'une action prévention mémoire, l'OPAR propose un atelier de jeux et d'exercices stimulants

Information et inscription au centre social de Cleunay :
au 02 99 67 32 14

ACTIONS EN COURS

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



Atelier sportif adapté

par l'association UFOLEP 35

Les mercredis 5, 12, 19 et 26 novembre
et les mercredis 3, 10 et 17 décembre / 10h30-12h



Atelier équilibre

par l'association ACTIMUT

Les mercredis 5, 12, 19 et 26 novembre
et les mercredis 3 et 10 décembre / 14h-15h



Atelier mémoire

par l'association OPAR

Les jeudis 6, 13, 20, 27 novembre
et les jeudis 4, 11 et 18 décembre / 10h-11h30



Ateliers - Cafés d'échanges - Conférences
Convivialité - Bien-être - Découvertes
mémorielles, numériques, nutrition, vie affective,
bien social, activité physique

L'AGENDA À DÉCOUVRIR SUR



www.pourbienvieillirbretagne.fr

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

J'ai besoin d'une
aide au quotidien

Je suis aidant et
j'ai besoin de répit

L'APA,
c'est pour moi ?

J'ai besoin de
me déplacer

Comment
adapter
mon logement

Une aide dans
mes démarches
administratives

**Le CLIC, un service personnalisé,
confidentiel, gratuit, à votre écoute**
34, place du Colombier
02 23 62 21 40

**Le CLIC vous reçoit
en rendez-vous individuels :**

À la MDAA, 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

MAISON DES AINÉS ET DES AIDANTS

NOVEMBRE



LUNDI 3 NOVEMBRE / 14h-16h



Atelier d'écriture partagée

Jeu culturel en équipe

Animé par une bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



MARDI 4 NOVEMBRE / 9h30-11h30



Neurones en fête !

Jeu culturel en équipe

Association OPAR

Inscription au 02 99 54 22 23



MARDI 4 NOVEMBRE / 10h-12h



Atelier équilibre

Réunion d'information suivie de 8 ateliers : équilibre, posture, aménagement de son logement, bienfait de l'activité physique au quotidien...

Association IFPEK

Inscription au 02 23 62 21 45



Mardis 18, 25 novembre
2, 9, 16 décembre
6, 13 janvier et 28 avril



MARDI 4 NOVEMBRE / 14h-15h30



Parlons de nos lectures

Echange convivial sur vos derniers coups de coeur littéraires

Animé par des bénévoles

Inscription au 02 23 62 21 45



MARDI 4 NOVEMBRE / 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





MARDI 4 NOVEMBRE / 14h-16h



Atelier physique adapté

Réunion suivie d'un cycle de 20 séances pour ne plus avoir peur de chuter, pour apprendre les bons réflexes en cas de chutes et reprendre confiance en soi.

Association Siel Bleu

Inscription au 02 23 62 21 45



2h

Les mardis de 14h à 15h

18, 25 novembre

2, 9, 16 décembre

6, 13, 20, 27 janvier

3, 10, 17, 24 février

3, 10, 17, 24, 31 mars

7, 14, 21, 28 avril



MARDI 4 NOVEMBRE / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Entrée libre, sans inscription



2h



MERCREDI 5 NOVEMBRE / 10h30-12h



Quiz : Arts & loisirs

Animation culturelle conviviale

Animation MDAA

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



MERCREDI 5 NOVEMBRE / 14h-17h



Atelier cuisine ergo

Venez préparer, déguster une recette en échangeant trucs & astuces du quotidien

Animé par une ergothérapeute

Inscription au 02 23 62 21 45



3h



MERCREDI 5 NOVEMBRE / 14h15-15h30



Animation sur les pommes à l'écomusée de la Bintinais

Médiation culturelle à l'intérieur et découverte du cellier

VISITE PAYANTE à l'entrée de l'écomusée : 2 euros par personne

RDV à l'écomusée : Bus 61 arrêt Hil-Bintinais

Inscription au 02 23 62 21 45



1h15



MERCREDI 5 NOVEMBRE / 15h-17h



Jeux de société

Animé par des bénévoles

Inscription au 02 23 62 21 45



2h



JEUDI 6 NOVEMBRE / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Entrée libre, sans inscription



2h



VENDREDI 7 NOVEMBRE / 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 NOVEMBRE / 14h30-16h



Si on chantait...

Groupe de retraités réunis autour du chant

Animé par Françoise, bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



VENDREDI 7 NOVEMBRE / 14h30-16h



Ciné-Concert La Paillette

Projection d'un documentaire avec musiciens sur scène

Projection à la Paillette, inscription à la MDAA

Tarif de la séance : 11 euros. Règlement par chèque,

impératif le jour des inscriptions, libellé à l'ordre de la MJC La Paillette

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



VENDREDI 7 NOVEMBRE / 15h-17h



Temps d'écoute individuel

Association Astrée

Inscription au 06 21 21 16 19



30 min



LUNDI 10 NOVEMBRE / 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



MERCREDI 12 NOVEMBRE / 14h-17h



Viens, je t'emmène au bal du Centre-



Après-midi dansant avec goûter partagé

N'hésitez pas à amener un gâteau !

RDV à l'association de la Tour D'Auvergne

Métro B arrêt Colombier / Bus C5-C6 arrêt Cité Judicaire

Inscription au 02 23 62 21 45



3h



MERCREDI 12 NOVEMBRE / 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 13 NOVEMBRE / 9h30-12h30



Passer à l'action pour récupérer du pouvoir d'achat



Rencontre individuelle d'évaluation et d'assistance personnalisée
dans vos démarches, afin de récupérer du pouvoir d'achat

Association Mieux Vieillir Chez Soi

Inscription au 02 23 62 21 45



1h



JEUDI 13 NOVEMBRE / 11h-12h30



Écoute par un psychologue

Centre de prévention Bien Vieillir AGIRC ARRCO Bretagne

Inscription au 02 23 62 21 45



45 min



JEUDI 13 NOVEMBRE / 14h30-16h



Mieux consommer pour mieux vivre



Atelier collectif d'information pour récupérer du pouvoir d'achat

Association Mieux Vieillir Chez Soi

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



JEUDI 13 NOVEMBRE / 15h-17h



Ciné-Débat

Projection du film "La Dame de Saint Lunaire" à la Bibliothèque

Le Triangle, suivie d'un débat avec la réalisatrice Agathe Oléron

Un sujet qui nous interroge sur les idées reçues

Inscription à la MDAA au 02 23 62 21 45



2h





JEUDI 13 NOVEMBRE / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Entrée libre, sans inscription



2h



VENDREDI 14 NOVEMBRE / 9h30-12h30



Les permanences de Pimms Médiation

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

Association Pimms Médiation

Inscription au 02 23 62 21 45



3h



VENDREDI 14 NOVEMBRE / 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 14 NOVEMBRE / 14h30-16h



Chantons ensemble !

Groupe de retraités réunis autour du chant

Animé par Chantale, bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



VENDREDI 14 NOVEMBRE / 15h-16h15



Le temps des notaires

Anticiper l'avenir avec le mandat de protection future

Chambre des notaires d'Ille et Vilaine

Inscription au 02 23 62 21 45



1h15



MARDI 18 NOVEMBRE / 10h-12h



Atelier équilibre

Association IFPEK

Inscription au 02 23 62 21 45



2h



MARDI 18 NOVEMBRE / 14h-16h



Atelier physique adapté

Association Siel Bleu

Inscription au 02 23 62 21 45



1h



MARDI 18 NOVEMBRE / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Entrée libre, sans inscription



2h



MERCREDI 19 NOVEMBRE / 14h-17h



Aide au numérique

Animé par des jeunes en service civique

Association Unis-Cité

Inscription au 02 23 62 21 45



45 min



MERCREDI 19 NOVEMBRE / 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



JEUDI 20 NOVEMBRE / 10h30-12h



Les ateliers du Pimms Médiation : Chèque énergie

Des professionnels de Pimms Médiation vous accompagnent

Association Pimms Médiation

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



JEUDI 20 NOVEMBRE / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Entrée libre, sans inscription



2h



VENDREDI 21 NOVEMBRE / 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 NOVEMBRE / 13h30-17h30



Après-midi musical

Association Astrée

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



VENDREDI 21 NOVEMBRE / 14h30-16h



Si on chantait...

Groupe de retraités réunis autour du chant

Animé par Françoise, bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



MERCREDI 21 NOVEMBRE / 14h-17h



Viens, je t'emmène au bal de Maurepas !



Après-midi dansant avec un goûter partagé

N'hésitez pas à apporter un gâteau !

RDV au Centre des Longs Prés

Métro Gayeulles

Inscription au 02 23 62 21 45



3h



LUNDI 24 NOVEMBRE / 14h-15h30



Mon logement : Panique pas Annick !

Temps collectif Bien vivre chez soi : aménagement du logement écogestes, aides financières mobilisables, repérage des escroqueries. Animation CDHAT

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



LUNDI 24 NOVEMBRE / 14h30-16h30



Atelier manuel : Cartes de Noël

Venez libérer vos talents artistiques !

Animé par une bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



2h



MARDI 25 NOVEMBRE / 10h-12h



Atelier équilibre

Association IFPEK

Inscription au 02 23 62 21 45



2h





MARDI 25 NOVEMBRE / 14h-16h



Atelier physique adapté

Association Siel Bleu

Inscription au 02 23 62 21 45



2h



MARDI 25 NOVEMBRE / 10h-12h



Atelier didgeridoo : découverte musicale et culturelle

Venez découvrir l'évolution d'une culture Aborigène d'Australie

Initiation à l'instrument du didgeridoo : respiration, souffle, sonorités

Animé par un musicien amateur

Inscription au 02 23 62 21 45



2h



MARDI 25 NOVEMBRE / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Entrée libre, sans inscription



2h



MERCREDI 26 NOVEMBRE / 14h-17h15



Aide au numérique

Animé par des jeunes en service civique

Association Unis-Cité

Inscription au 02 23 62 21 45



45 min



JEUDI 27 NOVEMBRE / 13h45-16h45



Passer à l'action pour récupérer du pouvoir d'achat



Rencontre individuelle d'évaluation et d'assistance personnalisée dans vos démarches, afin de récupérer du pouvoir d'achat

Association Mieux Vieillir Chez Soi

Inscription au 02 23 62 21 45



1h



JEUDI 27 NOVEMBRE / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Entrée libre, sans inscription



2h



VENDREDI 28 NOVEMBRE / 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 NOVEMBRE / 14h30-16h



Chantons ensemble !

Groupe de retraités réunis autour du

Animé par Chantale, bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



VENDREDI 28 NOVEMBRE / 14h-16h



Des jeux pour le plaisir... et pour la mémoire !

Association Globalcité avec une neuropsychologue

Inscription au 02 99 59 51 23



2h

DECEMBRE



LUNDI 1er DECEMBRE / 14h-16h



Atelier d'écriture partagée

Animé par une bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



2h



MARDI 2 DECEMBRE / 9h30-11h30



Neurones en fête !

Jeu culturel en équipe

Association OPAR

Inscription au 02 99 54 22 23



2h



MARDI 2 DECEMBRE / 10h-12h



Atelier équilibre

Association IFPEK

Inscription au 02 23 62 21 45



2h



MARDI 2 DECEMBRE / 14h-16h



Atelier physique adapté

Association Siel Bleu

Inscription au 02 23 62 21 45



1h



MARDI 2 DECEMBRE / 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 2 DECEMBRE / 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



MARDI 2 DECEMBRE / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Entrée libre, sans inscription



2h



MERCREDI 3 DECEMBRE / 14h-17h15



Aide au numérique

Animé par des jeunes en service civique

Association Unis-Cité

Inscription au 02 23 62 21 45



45 min



MERCREDI 3 DECEMBRE / 15h-17h



Jeux de société

Après-midi convivial pour s'amuser et découvrir de nouveaux jeux

Animé par un.e bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



2h





JEUDI 4 DECEMBRE / 9h-12h



Passer à l'action pour récupérer du pouvoir d'achat

Rencontre individuelle d'évaluation et d'assistance personnalisée dans vos démarches, afin de récupérer du pouvoir d'achat

Association Mieux Vieillir Chez Soi

Inscription au 02 23 62 21 45



1h



JEUDI 4 DECEMBRE / 14h30-16h



Mieux consommer pour mieux vivre

Atelier collectif d'information pour récupérer du pouvoir d'achat

Association Mieux Vieillir Chez Soi

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



JEUDI 4 DECEMBRE / 14h30-16h



Lecture : Petites histoires du temps de Noël

Association ABHR

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



JEUDI 4 DECEMBRE / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Entrée libre, sans inscription



2h



VENDREDI 5 DECEMBRE / 10h-12h



Repérer les substances toxiques dans ses produits de toilette, prendre soin de sa peau

Association UFC Que Choisir

Inscription au 02 23 62 21 45



2h



VENDREDI 5 DECEMBRE / 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 5 DECEMBRE / 14h30-16h



Si on chantait...

Groupe de retraités réunis autour du chant

Animé par Françoise, bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



VENDREDI 5 DECEMBRE / 15h-17h



Temps d'écoute individuel

Association Astrée

Inscription au 06 21 21 16 19



30 min



LUNDI 8 DECEMBRE / 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



1 h



MARDI 2 DECEMBRE / 10h-12h



Atelier équilibre

Association IFPEK

Inscription au 02 23 62 21 45



2h



MARDI 2 DECEMBRE / 14h-16h



Atelier physique adapté

Association Siel Bleu

Inscription au 02 23 62 21 45



1h



JEUDI 9 DECEMBRE / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Entrée libre, sans inscription



2h



MERCREDI 10 DECEMBRE / 14h-17h15



Aide au numérique

Animé par des jeunes en service civique

Association Unis-Cité

Inscription au 02 23 62 21 45



45 min



MERCREDI 10 DECEMBRE / 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



JEUDI 11 DECEMBRE / 9h-12h



Passer à l'action pour récupérer du pouvoir d'achat



Rencontre individuelle d'évaluation et d'assistance personnalisée dans vos démarches afin de récupérer du pouvoir d'achat

Association Mieux Vieillir Chez Soi

Inscription au 02 23 62 21 45



1h



JEUDI 11 DECEMBRE / 11h-12h30

Écoute par un psychologue

Centre de prévention Bien Vieillir AGIRC ARRCO Bretagne

Inscription au 02 23 62 21 45

45 min



VENDREDI 12 DECEMBRE / 9h30-12h30

Aides et conseils sur les démarches administratives en ligne

Association Pimms Médiation

Inscription au 02 23 62 21 45

45 min



VENDREDI 12 DECEMBRE / 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 12 DECEMBRE / 14h30-16h

Chantons ensemble !

Groupe de retraités réunis autour du chant

Animé par Chantale, bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45

1h30



MARDI 16 DECEMBRE / 10h-12h

Atelier équilibre

Association IFPEK

Inscription au 02 23 62 21 45

2h



MARDI 16 DECEMBRE / 14h-16h



Atelier physique adapté

Association Siel Bleu

Inscription au 02 23 62 21 45



1h



MERCREDI 17 DECEMBRE / 15h-17h



Goûter partagé & après-midi festif

Venez profiter d'un goûter partagé pour vous détendre, écouter de la musique, parler, chanter, danser, jouer...

N'hésitez pas à venir avec un dessert ou autres délices !

Animation pour tous les aînés et les aidants

Sans inscription



2h



MERCREDI 17 DECEMBRE / 14h-17h



Aide au numérique

Animé par des jeunes en service civique

Association Unis-Cité

Inscription au 02 23 62 21 45



45 min



JEUDI 18 DECEMBRE / 10h30-12h



Médiation : Cybermalveillance

Association Pimms Médiation

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



JEUDI 18 DECEMBRE / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Entrée libre, sans inscription



2h



VENDREDI 19 DECEMBRE / 14h-16h



Des jeux pour le plaisir... et pour la mémoire !

Association Globalcité avec une neuropsychologue

Inscription au 02 99 59 51 23



2h



VENDREDI 19 DECEMBRE / 15h-16h15



Le temps des notaires

Anticiper l'avenir avec le mandat de protection future

Chambre des notaires d'Ille et Vilaine

Inscription au 02 23 62 21 45



1h15



VENDREDI 19 DECEMBRE / 15h-17h



Temps d'écoute individuel

Association Astrée

Inscription au 06 21 21 16 19



30 min



VENDREDI 19 DECEMBRE / 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





POUR LES AIDANTS

Accompagnez 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 / 06 70 26 75 50

AUCUNE INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE LES 30 ET 31 OCTOBRE



Soutenir pour mieux accompagner

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

Les mercredis 12 et 26 NOVEMBRE / entre 9h et 12h30

Les mercredis 3 et 10 DECEMBRE / entre 9h et 12h30

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

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

Les mardis 14 OCTOBRE, 25 NOVEMBRE et 16 DÉCEMBRE

Entr'aïdants : s'écouter, se questionner et se soutenir

Fin de cycle de 4 ateliers de 14h à 16h

Jeudi 6 NOVEMBRE

Permanences France Alzheimer :

Sur rendez-vous à la MDAA (30 min) de 14h à 16h

Les lundis 17 NOVEMBRE et 15 DECEMBRE



Et si on parlait de ...

Café-discussion de 14h à 15h30

Mardi 18 NOVEMBRE (Animé par une praticienne en philosophie)

Prendre son temps, est-ce perdre son temps ?

Mardi 9 DECEMBRE (Animé par une praticienne en philosophie)

La joie peut-elle se cultiver quand on est aidant-e ?





Une bulle de répit pour prendre soin de soi

Sophrologie de 14h30 à 16h

Séance de rattrapage suite à la canicule

Lundi 3 NOVEMBRE

Cycle de 5 ateliers

Lundi 17 NOVEMBRE

Lundi 24 NOVEMBRE

Lundi 1er DECEMBRE

Lundi 8 DECEMBRE

Lundi 15 DECEMBRE

Atelier ludique pour lâcher prise - 14h à 17h

Cycle de 3 ateliers de théâtre d'improvisation

Jeudi 16 OCTOBRE

Jeudi 13 NOVEMBRE

Jeudi 11 DÉCEMBRE

Atelier cuisine ergo

Animé par une ergothérapeute

Mardi 4 NOVEMBRE de 14h à 17h (tout public)

Mardi 2 DECEMBRE de 14h à 17h (tout public)



Accès aux droits

Information sur les mesures de protection juridique

Entretien individuel animé par l'association de soutien aux tuteurs familiaux 35

INSCRIPTION au 02 30 03 95 60

Les jeudis 13 NOVEMBRE et 11 DECEMBRE entre 14h et 17h

Le temps des notaires de 15h à 16h15

Vendredi 14 NOVEMBRE

Testament et legs : les clefs pour faire respecter vos dernières volontés

Au cœur de la ville, accessible à tous



34 place du Colombier

35000 Rennes

Métro  et bus   arrêt Charles-de-Gaulle

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

clio@ccasrennes.fr

