

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.

Novembre : le mois de Viens, je t'emmène

Du 10 au 22 novembre 2025, « **Viens, je t'emmène** » revient pour sa 11ème édition avec plus de **120 rendez-vous** : balades, gym, yoga, expositions, conférences, musique, chant, bal, ateliers bien-être, loto, repas partagés, jardinage, numérique... et bien d'autres encore !

Pendant deux semaines, les associations, des résidences seniors, des lycées, les services de la Ville, du CCAS de Rennes et de Rennes Métropole, proposent aux seniors de partager des moments de détente et de convivialité.

C'est une belle occasion de faire des rencontres, créer du lien intergénérationnel!

N'hésitez pas à convier une personne de votre entourage, famille, amis ou voisins, pour profiter de ces instants de partage.

Programmation : ICI



Viens, je t'emmène

Du 10 au 22 novembre 2025

Plus de 120 propositions de sorties entre générations

Viens, je t'emmène... au jardin, au bal, en balade, à une exposition...

A la Maison des Aînés et des Aidants



VIATRAJECTOIRE et l'entrée en établissement

Temps d'information du CLIC : explications et conseils sur la demande d'admission en ligne dans un établissement médico-social pour personnes âgées

Mercredi 12 novembre de 14h30 à 16h - 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 18 novembre de 12h à 14h : Pour les personnes de plus de 60 ans, nous vous proposons de se retrouver autour d'un repas convivial. Le menu sera connu lors des inscriptions.

Inscriptions à partir du 3 novembre à la Maison de Quartier de Villejean ! (14 € / pers.)

Information au 07 69 29 81 90 (Pauline)



Les Cafés philo animés par Marie DAVID :

Jeudi 13 novembre de 14h à 15h30 : " Le sens de la vie change t'il en vieillissant ? "

Nous réfléchirons ensemble sur l'évolution de nos priorités et de nos valeurs au fil du temps.

Jeudi 27 novembre de 14h à 15h30 : " Serions-nous plus heureux si nous étions immortels ? "

Nous discuterons ensemble du bonheur et de notre rapport avec la mort. Nous nous interrogerons sur ce qui donne de la valeur à la vie.

Le café philo est un espace de réflexion et de discussion sur une thématique philosophique. Aucune connaissance préalable n'est requise pour participer.

CSC Les Longs prés
02 99 38 43 86 ou au 07 67 20 54 77 (Gwendoline)



Dimanche Tout Tannou 16 novembre à l'OPAR :

Repas suivi d'une animation théâtre à 15h.
Tarif : 20 € le repas et 2 € l'animation.

Inscriptions jusqu'au vendredi 7 novembre.

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



Atelier Cuisine le mardi 4 novembre de 9h30 à 13h30 :

Cuisine pour nos ainés

(Plats traditionnels et savoureux, adaptés aux besoins des personnes âgées)

Tarif : 4 €.

Animé par Flora RICHARD, diététicienne et Isabelle MONVOISIN, Conseillère ESF

Sur inscriptions au 02 99 27 48 27.

Espace Social Commun Simone Iff,

12 bis rue Guy Ropartz

Veille juridique

Le chèque énergie : pour les résidents en EHPAD aussi

Près de 5,5 millions de foyers recevront, entre le 1er novembre et le 31 janvier 2026, un chèque énergie. Si vous vivez en résidence-autonomie ou en EHPAD, vous pouvez désormais bénéficier de cette aide (sous condition de ressources) pour régler les frais de chauffage de l'établissement. Le montant du chèque varie de 48 € à 277 € selon la composition du foyer fiscal. Cette aide est attribuée automatiquement aux ménages modestes (le revenu fiscal de référence de 2023 ne doit pas dépasser 11 000 € pour une part fiscale).

Vérifiez vos droits sur le simulateur du site chequeenergie.gouv.fr

Vaccination: lancement de la campagne grippe et COVID 19 pour 2025-2026

La campagne de vaccination contre la grippe saisonnière et le COVID 19 débute le 14 octobre 2025. Elle vise à protéger les personnes les plus fragiles et les professionnels des établissements de santé et médico-sociaux. Pour les publics ciblés, comme les personnes âgées de plus de 65 ans, le vaccin contre le COVID est entièrement gratuit, et celui contre la grippe saisonnière est entièrement pris en charge par l'Assurance maladie. Les deux vaccins peuvent être administrés le même jour.

Les personnes éligibles reçoivent un bon de prise en charge afin de retirer gratuitement le vaccin à la pharmacie et se faire vacciner par le professionnel de leur choix.

Bulle d'Air, dispositif d'aide au répit pour accompagner les aidants

Découvrez le dispositif Bulle d'Air à travers un podcast réalisé par la MSA de Bretagne



Podcast accessible en cliquant [ICI](#)

Ou sur Youtube à l'adresse suivante:

<https://urlr.me/2bxcEY>
(épisode 18, durée 6 minutes)



Formation des Aidants

Polyclinique St Laurent à Rennes
14h de formation, co-animée par un(e) psychologue et un(e) bénévole

Lundi 24 nov. de 18h à 21h
Lundi 1er déc. de 18h à 21h
Lundi 15 déc. de 18h à 21h
Lundi 5 janv. de 18h à 20h30
Lundi 12 janv. de 18h à 20h30

Inscriptions et renseignements
au 02 99 80 86 43
du lundi au jeudi

ou contact35@francealzheimer.org

Bulle de répit...

Sophrologie

Cycle de 5 séances

Le lundi de 14h30 à 16h

Du 17 novembre au 15 décembre

Et si on parlait de...

Café discussion

Mardi 18 novembre de 14h à 15h30

" Prendre son temps, est-ce perdre son temps ? "

Animé par une praticienne en philosophie

Accès aux droits

Information sur les mesures de protection

Entretien individuel assuré par le dispositif de soutien aux tuteurs familiaux d'Ille-et-Vilaine

Jeudi 13 novembre de 14h à 17h

Inscription au 02 30 03 95 60

Réforme de la prise en charge des fauteuils roulants

A partir du 1er décembre 2025, tous les fauteuils roulants seront intégralement pris en charge par l'Assurance maladie. La Sécurité Sociale devient l'unique opérateur, simplifiant le parcours de l'usager qui n'a plus à chercher d'autres financeurs. Les trois étapes sont les suivantes :

- Evaluation des besoins par un professionnel de santé, préconisation et essais de fauteuil
 - Prescription avec des préconisations techniques adaptées et envoi d'une demande d'accord préalable à l'Assurance maladie (dossier incluant prescription, devis et justification médicale)
- Le délai de réponse maximum est de deux mois. Au-delà de ce délai, le silence vaut accord.
- Mise à disposition du fauteuil et suivi

Cette réforme vise à rendre le processus plus accessible et rapide pour les usagers. En France, on estime à plus d'un million le nombre de personnes utilisant un fauteuil roulant au quotidien, et, dont environ 350 000 vivent dans les établissements médico-sociaux.

Arrêté du 6 février 2025 consultable [ICI](#)

Participez à l'enquête du Département sur l'autonomie et l'inclusion

Construisons ensemble l'autonomie de demain

Participez à l'enquête du Département sur l'autonomie et l'inclusion.

VOUS ÊTES :

- Une personne âgée de plus de 65 ans et/ou en situation de handicap vivant à domicile.
- Un aidant.
- Un professionnel qui accompagne ces personnes à domicile.

VOUS AVEZ NOUS INTÉRESSÉ !



Accès aux droits, adaptation du logement, accompagnement à domicile... Nous comprenons nos besoins et essentiel pour tous.

Repondez à l'enquête sur [jeparticipe.ille-et-vilaine.fr](#) ou via le QR code.

Répondez à l'enquête en nous prenant que 2 minutes ! Des questionnaires papier sont disponibles à l'accueil.

Le Département lance une enquête auprès des personnes âgées, des adultes en situation de handicap, de leurs proches aidants et des professionnels qui les accompagnent au quotidien (à domicile ou en établissement). L'objectif est de mieux comprendre leurs besoins, évaluer leur connaissance des aides existantes et recueillir leurs avis sur les actions menées par le Département.

L'enquête est anonyme et ouverte jusqu'au 31 décembre 2025. Pour participer, vous pouvez compléter le questionnaire correspondant à votre situation (personne âgée ou en situation de handicap, aidant ou professionnel) sur :

jeparticipe.ille-et-vilaine.fr - Lien : [ICI](#)



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

Dans votre chronique **C Pratique du mois d'octobre**, TVR reçoit Sylvie Fraboul qui présente "Viens, je t'emmène" action de la Ville de Rennes à laquelle Media Senior participe - Lien ICI

Planète Senior

Dans le numéro de rentrée, **Planète Senior** met en lumière **la généalogie**, une discipline qui se démocratise de plus en plus. Lien ICI

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

Quartier LE BLOSNE

Centre Social Carrefour 18

(7 rue d'Espagne)

Jeudi matin les 6 et 20 novembre

Quartier MAUREPAS

Espace Social Commun Simone Iff

(12 bis rue Guy Ropartz)

Mardi matin les 4 et 25 novembre

Quartier VILLEJEAN

Maison de quartier Villejean

(12 rue de Bourgogne)

Mardi matin 18 novembre - 9h 15 à 12h30



Permanences mensuelles de France Alzheimer à la Maison des Aînés et des Aidants : accueil, écoute et conseil par des bénévoles formés FA35.
Les lundis 17 novembre et 15 décembre sur RDV.



PERMANENCE France ALZHEIMER 35 Accueil, Ecoute, Conseil

SUR RDV (créneau 30 minutes)

Lundi entre 14h et 16h

Dates : 20/10 – 17/11 – 15/12

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



Lundi 17 novembre
après-midi

- > Centre Ville
- > Cleunay
- > Villejean

Jeudi 20 novembre
après-midi

- > Champs-Manceaux
- > Le Blosne
- > Maurepas

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