



MAISON
DES aînés
ET DES
aidants
DE RENNES

AIDANTS

Et si vous preniez soin de vous ?

PROGRAMME

MARS / AVRIL 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

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 10 MARS**

Peut-on vraiment écouter ses besoins quand on est aidant.e ?

➔ **MARDI 7 AVRIL**

Peut-on parler de courage quand on n'a pas réellement le choix d'être aidant.e ?

Inscription au 02 23 62 21 45





Bulle de répit



Atelier ludique pour lâcher prise *de 14h à 16h*



Cycle de 3 ateliers

Jeux et exercices qui permettent de lâcher prise. Bonne humeur assurée !

➡ **Jeudi 2 AVRIL**

➡ **Jeudi 7 MAI**

➡ **Jeudi 4 JUIN**

Inscription au 02 23 62 21 45



Activité physique adaptée *de 14h30 à 15h30*



Cycle en cours, il reste des places! Séances pour les binômes aidants-aidés.

➡ **Mardis 3, 10 et 17 MARS**

➡ **Jeudis 5, 12 et 19 MARS**

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

GRATUIT et sur inscription

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



Séance individuelle d'1 heure

➡ **Mercredis 4 et 18 MARS**

➡ **Mercredis 1er et 22 AVRIL**

Inscription au 02 23 62 21 45

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 17 MARS**

➡ **Mardi 21 AVRIL**

Inscription au 02 23 62 21 45

Permanence France Alzheimer *de 14h à 16h*



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

➡ **Lundi 16 MARS**

➡ **Lundi 20 AVRIL**

Inscription au 02 23 62 21 45

La mort fait partie de la vie, parlons-en ! *de 10h à 16h30*

Formation courte et gratuite pour accompagner la fin de vie d'un proche et apporter un soutien plus efficace et respectueux. Animée par un binôme soignant/non soignant. Déjeuner sur place, prévoir son pique-nique.

➡ **Jeudi 19 MARS**



Inscription au 02 23 62 21 45



Accès aux droits

Information sur les mesures de protection



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

➡ **Jeudi 12 MARS de 14h à 17h**

➡ **Jeudis 9 et 23 AVRIL de 14h à 17h**

Inscription au 02 30 03 95 60

VIATRAJECTOIRE et l'entrée en établissement



Explications et conseils sur la demande d'admission en ligne dans un établissement médico-social pour personnes âgées.

➡ **Mercredi 25 MARS de 14h30 à 16h**

Inscription au 02 23 62 21 45

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



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

➡ **Vendredi 20 MARS**

Anticiper le partage de ses biens – Transmettre

➡ **Vendredi 17 AVRIL**

Succession et héritage: comprendre vos droits, effectuer vos démarches

Inscription au 02 23 62 21 45



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 conseil pour les personnes de plus de 60 ans 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



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

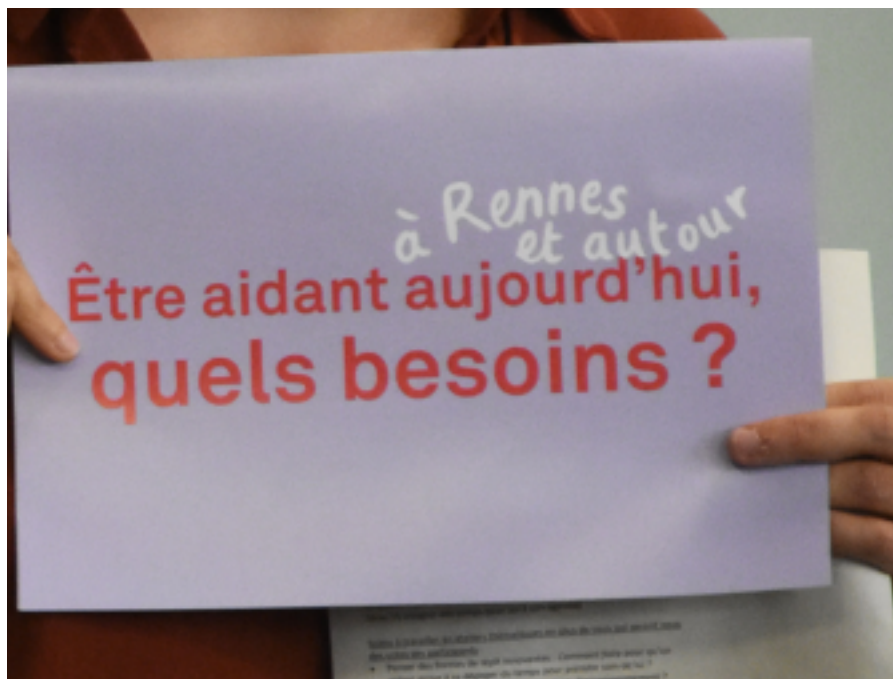
Des associations de soutien



association
des parkinsoniens
d'Ille-et-Vilaine



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



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

