

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.

Le vieillissement de la population : changer le regard de la société !

En 2040, plus d'1/3 de la population aura 60 ans et plus. A Rennes, si le vieillissement est moins prononcé (27,4% de la population a 60 ans et plus), il sera renforcé, avec en 2040, plus de 30% des rennais âgés de 60 ans et plus. Parallèlement à ce vieillissement, l'isolement social des personnes âgées a tendance à s'accroître. Il est donc important de sensibiliser la société aux enjeux du vieillissement pour adopter un regard positif et inclusif sur l'avancée en âge.

La **Maison des Aînés et des Aidants**, en partenariat avec une quinzaine d'acteurs du territoire, propose sur la dalle du Colombier une journée festive : **"RECREONS DU LIEN, RETROUVONS-NOUS !"**

Le **mardi 30 septembre de 14h à 17h**,

Des stands vous permettront d'avoir des informations pratiques sur les droits, les aides financières, les actions de lien social... et aussi des activités ludiques pour créer du lien social et se distraire (atelier cookies, casque de réalité virtuelle, remue-méninges ...).

Lors de cette journée, un panier garni sera à gagner.

Nous vous attendons nombreuses et nombreux !

Entrée libre – sans inscription



A la Maison des Aînés et des Aidants



Récupérer du pouvoir d'achat : c'est possible !
proposé par l'association "Mieux Vieillir chez soi" :

- Une conférence : Mieux consommer pour mieux vivre
le jeudi 4 septembre 14h30-16h

- Des rencontres individuelles d'évaluation et d'assistance personnalisée dans vos démarches
le jeudi 25 septembre 9h30-12h30

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 23 septembre de 12h à 14h : Envie de se retrouver autour d'un bon repas pour passer un moment convivial ?

Sur inscription à partir du 9 septembre à l'accueil de la Maison de Quartier de Villejean ! (14 € / pers.)

Informations au 07 69 29 81 90 (Pauline)



Portes ouvertes de l'OPAR

Judi 11 septembre de 10h à 17h

En septembre, venez essayer gratuitement une activité, sur inscription

Dimanche Tout tannou 28 septembre

Repas à l'OPAR suivi d'une conférence sur les femmes pionnières de France, (Tarif 20€ + 2€ l'animation)

Inscription avant le 22/09

Informations à l'OPAR, 62 rue de Dinan

02 99 54 22 23 accueil@opar.fr



Samedi 6 septembre 9h30 à 13h : Portes ouvertes au Centre socio-culturel Les Longs Prés. Venez découvrir les activités sportives, artistiques, culturelles et la programmation dédiée aux personnes de 60 ans et plus.

Judi 25 septembre 14h30 : Lancement de la saison des Jeudis de la Santé 2025/2026 "Pour notre futur soyons présents". Conférence et présentation avec Lucile Milliard.

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



Dimanche 14 septembre : FETE DU SPORT à ZEN'TONIC / RENN'TONIC : Marches Nordiques Santé - Pour adultes et seniors éloignés des pratiques sportives - Gratuit.

Samedi 20 septembre : Marche Nordique Douceur et Journée Européenne du Patrimoine (en partenariat avec "Sport au Naturel")

Au programme : 1 heure de marche nordique douceur. Visite du domaine du château de Blossac (GOVEN) et pause gourmande dans le parc. Coût participatif.

Renseignements auprès de ZENTONIC
06 71 26 90 04 ou zentonic35@orange.fr

Deux nouveaux décrets

Conférence Nationale de l'Autonomie : précisions sur son fonctionnement

Ce nouveau rendez-vous annuel, instauré par la loi d'avril 2024, vise à fédérer les acteurs pour faire de la prévention un levier majeur du bien vieillir.

Elle est composée de 75 membres (Conseils Départementaux, CCAS et leurs partenaires locaux). A long terme, elle aura pour objectifs de mieux prévenir la perte d'autonomie par la promotion d'actions (nutrition, aménagement du logement, activité physique, repérage précoce des fragilités...), de lutter contre les inégalités d'accès aux actions de prévention et de coordonner les acteurs du grand âge.

Retrouvez le décret [ICI](#)

Le soutien aux proches aidants

Pour offrir du répit aux proches aidants, **le décret du 19 août 2025** vient offrir la possibilité d'un accompagnement continu d'un professionnel jusqu'à 6 jours consécutifs auprès de la personne aidée (suppléances à domicile ou séjour de répit aidé-aidant).

Retrouvez le décret [ICI](#)

21 septembre : journée mondiale de la maladie d'Alzheimer

En France..., plus d'1 million de malades Alzheimer ou maladie apparentée

25000 nouveaux cas par an

Seulement 35% des malades seraient diagnostiqués

65% des malades sont des femmes

60% des aidants reconnaissent qu'ils risquent de devenir maltraitants au fil des années

(source Fondation recherche Alzheimer 2024)

Conférence de la Fondation Recherche Alzheimer

Lundi 6 octobre de 14h à 17h

Hôtel de Rennes Métropole

(avec la présence d'un Stand du CLIC)

Pour s'inscrire, cliquer [ICI](#)

La Maison Saint-Louis organise une journée de prévention des chutes et de la nutrition

Mardi 7 octobre 2025

Au programme :

Aménager son logement
(avec un ergothérapeute)

Exercices pour bouger au quotidien
(avec un kinésithérapeute)

Bien manger pour éviter les chutes
(avec une diététicienne)

Inscription obligatoire avant le 10 septembre,
plus d'informations au 02 99 85 83 20

Infos Aidants



Session de formation des aidants à la polyclinique St Laurent à Rennes : **samedis 6 et 13 sept.** de 9h30 à 12h30 ; **samedi 20 sept.** de 13h à 15h30 et **samedi 27 sept.** de 9h30 à 12h30 puis 13h30 à 16h.

Session de formation des aidants au Pôle Gériatrique Rennais à Chantepie, à partir du **lundi 29 sept.** (14h à 16h30) ; dates à venir sur octobre et novembre.

Inscriptions et renseignements
au 02 99 80 86 43 ou
contact35@francealzheimer.org

A LA MAISON DES AÎNÉS ET DES AIDANTS

Inscriptions au 02 23 62 21 45

Soutenir pour mieux accompagner

Entr'aidants: s'écouter, se questionner et se soutenir
Chercher des solutions pratiques aux difficultés de chacun.

Cycle de 4 ateliers de 14h à 16h

Les jeudis 18 septembre, 2 et 16 octobre, et 6 novembre

Si on parlait de...

Café discussion le mardi 2 septembre de 14h à 15h30

"Etre aidant, est-ce devenir plus fort?"

Accordez-vous une bulle de répit...

Sophrologie, Atelier cuisine aidant...

Reprise des ateliers en septembre.



Vous êtes aidant ? Votre avis nous intéresse !
Nous vous proposons un temps d'échange et convivial

Mardi 23 septembre à 14h

Le Service Public départemental de l'Autonomie (SPDA), c'est quoi ?

Inscrit dans la loi Bien vieillir et autonomie du 8 avril 2024, le SPDA vise à simplifier la vie des personnes âgées, des personnes en situation de handicap, ou leurs aidants, en facilitant leurs démarches et leur parcours.

Il ne s'agit pas d'une nouvelle structure, mais d'une meilleure coordination entre les acteurs du soutien de l'autonomie. Le pilotage est confié au Conseil Départemental, en lien étroit avec l'Agence Régionale de Santé (ARS).

Ce service public porte 4 grandes missions :

- La garantie d'un accueil, d'un accès à l'information, à l'orientation et d'une mise en relation avec le bon interlocuteur sans renvoi de guichet en guichet.
- L'évaluation de la situation, l'attribution des prestations dans les délais légaux
- Le soutien à des parcours personnalisés, continus, coordonnés
- La réalisation d'actions de prévention et d'aller-vers les personnes les plus vulnérables.

Le SPDA sera généralisé à l'ensemble des départements au 1er janvier 2026.

Le SPDA expliqué en vidéo : [ICI](#)

Sortie d'hospitalisation: à qui s'adresser en cas de perte d'autonomie?

En cas d'hospitalisation, la personne âgée peut être affaiblie et ne plus pouvoir vivre comme avant à son domicile. De nombreuses questions se posent : le retour à domicile est-il possible ? Dans quelles conditions ? S'il n'est pas envisageable dans l'immédiat, comment trouver un établissement adapté ? Si un changement de logement est envisagé, comment trouver la solution la plus adaptée ? Pour vous aider à trouver conseils et informations, le service public a créé une fiche pratique recensant les organismes compétents selon la situation.



Le site officiel d'information
pour les personnes âgées et
leurs aidants

Pour la consulter, cliquez [ICI](#)



Permanences mensuelles de France Alzheimer à la Maison des Aînés et des Aidants : accueil, écoute et conseil par des bénévoles formés FA35.

Les lundis de 14h à 16h, **sans RDV**.



PERMANENCE CONVIVIALE
- sans rendez-vous -
LUNDI DE 14H A 16H,
Dates : 15/09 - 20/10 - 17/11 - 15/12
CLIC de RENNES
34 Place du Colombier – 35000 Rennes

A voir sur TVR Soir



Planète Senior & C'pratique - C l'invité-e étaient en vacances cet été. Tous les numéros sont visionnables en Replay sur TVR

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

Quartier LE BLOSNE

Centre Social Carrefour 18

(7 rue d'Espagne)

Jeudis matins 11 et 25 septembre

9h15-12h30

Quartier MAUREPAS

Espace Social Commun Simone Iff

(12 bis rue Guy Ropartz)

Mardis matins 9 et 23 septembre

9h15 - 12h30

Quartier VILLEJEAN

Maison de quartier Villejean

(2 rue de Bourgogne)

Mardi 16 septembre de 9h 15 à 12h30

et le 30 septembre de 14h à 17h

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 :

À destination des professionnels du secteur gériatrique pour les personnes normales âgées de plus de 60 ans, vivant à domicile. Fréquence mensuelle de l'association de professionnels.

- 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 M224
- 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'aidant les professionnels. On travaille sur un plan d'action » (SAAD)

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

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

Le K FÉE DU CLIC

VENREDI 26 SEPTEMBRE 2025

Venez échanger entre partenaires pour faciliter les liens.

ENTRE 8H30 ET 10H30

Maison des Aînés et des Aidants
34 place du Colombier – 02 23 62 21 45

MAISON des Aînés et des Aidants **CLIC de Rennes** **CCAS de RENNES** **Ville de RENNES**

Jeudi 18 septembre après-midi	> Champs-Manceaux > Le Blosne > Maurepas
Lundi 22 septembre 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