



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

Des actions pour les seniors  
et les proches aidants

Un appartement témoin

# Programme JANVIER FEVRIER 2026

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

Inscriptions à partir du  
18 DÉCEMBRE 2025, 13h30

AUCUNE INSCRIPTION  
PAR TÉLÉPHONE  
LES 18 ET 19 DÉCEMBRE



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**

Sauf le 12 février  
et hors vacances scolaires  
GRATUIT / sans inscription



## Découverte de la Maison des Aînés et des Aidants

Un lieu de ressources  
en plein coeur de Rennes

**Jeudi 8 janvier / 15h30-17h**

GRATUIT / Inscription au 02 23 62 21 45

## Premières sorties 2026

Gratuites à Rennes avec la MDAA

Inscription au 02 23 62 21 45

## Musée des Beaux-Arts

**Jeudi 22 janvier / Expo 14h30-15h30**

**Jeudi 5 février / Atelier 14h30-16h**

## FRAC

**Mardi 3 février / Expo 14h-15h30**

## Opéra

**Mardi 17 février / Visite 9h30-11h**



# LES ACTIONS DANS LES QUARTIERS

## LES LONGS PRES

3 rue des Longs Prés / Les Gayeulles



### Activité Physique Adaptée - Gym Santé séniors

Conférence et inscriptions le vendredi 9 janvier à 10h  
Cycle de séances à partir du vendredi 16 janvier  
Payant. Renseignements au 02 99 38 43 86



### Mieux gérer son sommeil

Conférence et inscriptions le vendredi 16 janvier à 14h30  
Cycle d'ateliers à partir du vendredi 30 janvier  
Payant. Renseignements au 02 99 38 43 86

## OPAR

62 rue de Dinan / Centre



### Jeux de société dans le quartier Cloteaux Bréquigny

Le dimanche 18 janvier à partir de 14h  
MJC de Bréquigny – 15 avenue Georges Graff – Rennes  
Information OPAR au 06 19 88 63 47



### Jeux de société dans le quartier Cleunay

Le vendredi 30 janvier à partir de 14h  
Maison des familles – 2, allée Joseph Gemain – Rennes  
Information OPAR au 06 19 88 63 47



### Jeux de société à la résidence autonomie Le Colombier

Les mercredis 14 et 28 janvier à partir de 14h  
Résidence Autonomie Le Colombier – 2 All. Marcel Viaud – Rennes  
Information OPAR au 06 19 88 63 47

# 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 Siel Bleu

Les mardis 6, 13, 20 et 27 janvier / 14h-15h

Les mardis 3, 10, 17 et 24 février / 14h-15h



## Atelier équilibre

par l'association IFPEK

Les mardis 6 et 13 janvier / 10h-12h



- Ateliers • Cafés d'échanges • Conférences •
  - Convivialité • Bien-être • Découvertes •
- mémoire, numérique, nutrition, vie affective,  
lien social, activité physique...

L'AGENDA À DÉCOUVRIR SUR



[www.pourbienvieillirbretagne.fr](http://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

## JANVIER 2026



**LUNDI 5 JANVIER / 14h-16h**



**Atelier d'écriture partagée**

Jeu culturel en équipe

Animé par Nathalie, bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



**MARDI 6 JANVIER / 9h30-11h30**



**Neurones en fête !**

Association OPAR

Inscription au 02 23 62 21 45



**MARDI 6 JANVIER / 15h-17h**



**Café détente**

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Entrée libre, sans inscription



**MERCREDI 7 JANVIER / 14h-17h15**



**Aide au numérique**

Animé par des jeunes en service civique

Association Unis-Cité

Inscription au 02 23 62 21 45



**MERCREDI 7 JANVIER / 15h-17h**



**Voyage dans les îles : Mayotte**

Film amateur suivi d'un échange

Animé par Léa, bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45





**JEUDI 8 JANVIER / 14h-17h**



**Information sur les mesures de protection juridique**

Association de Soutien aux Tuteurs Familiaux 35

Inscription au 02 30 03 95 60



1h



**JEUDI 8 JANVIER / 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 8 JANVIER / 15h-17h**



**Café détente**

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Entrée libre, sans inscription



2h

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



**JEUDI 8 JANVIER / 15h-17h**



**Présentation des vœux de la MDAA**

Entrée libre, sans inscription



2h



**VENDREDI 9 JANVIER / 10h15-12h15**



**Atelier théâtre d'improvisation !**

Groupe de retraités réunis autour du théâtre d'improvisation  
avec du rire et de la bienveillance !

Animé par Françoise, bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



2h





**VENDREDI 9 JANVIER / 14h30-16h**



**Chantons ensemble !**

Groupe de retraités réunis autour du chant

Animé par Chantale, bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



**VENDREDI 9 JANVIER / 15h-17h**



**Temps d'écoute individuel**

Association Astrée

Inscription au 06 21 21 16 19



30 min



**LUNDI 12 JANVIER / 14h-15h30**



**D-Marche**

Programme de remise en forme avec la marche quotidienne,  
pour retrouver la douceur et le plaisir du mouvement

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30





**LUNDI 12 JANVIER / 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 13 JANVIER / 15h-17h**

**Café détente**



Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Entrée libre, sans inscription



2h



**MERCREDI 14 JANVIER / 10h30-12h**

**Atelier sportif adapté**



Cycle de 12 séances de sport adapté animé par un éducateur sportif diplômé

Association UFOLEP 35

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30

Les mercredis de 10h30 à 12 h

14, 21 et 28 janvier

4 et 11 février

4, 11, 18 et 25 mars

1, 8 et 29 avril



**MERCREDI 14 JANVIER / 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 Régine et Nathalie, bénévoles

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



**MERCREDI 14 JANVIER / 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 15 JANVIER / 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 15 JANVIER / 10h30-12h**



### Les ateliers du Pimms Médiation : Naviguer sur internet

Des professionnels de Pimms Médiation vous accompagnent

Association Pimms Médiation

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



**JEUDI 15 JANVIER / 15h-17h**



### Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Entrée libre, sans inscription



2h



**VENDREDI 16 JANVIER / 10h15-12h15**



### Atelier théâtre d'improvisation !

Groupe de retraités réunis autour du théâtre d'improvisation avec du rire et de la bienveillance !

Animé par Françoise, bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



2h



**VENDREDI 16 JANVIER / 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 16 JANVIER / 15h-16h15**



### **Le temps des notaires**

Qui hérite si le défunt n'a rien prévu ?

Chambre des notaires d'Ille et Vilaine

Inscription au 02 23 62 21 45



1h15



**LUNDI 19 JANVIER / 14h30-16h30**



### **En toute sécurité**

Découvrir son pied, pour retrouver confiance et bien-être

Association IFPEK

Inscription au 02 23 62 21 45



2h



**MARDI 20 JANVIER / 15h-17h**



### **Café détente**

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Entrée libre, sans inscription



2h



**MERCREDI 21 JANVIER / 10h30-12h**



### **Atelier sportif adapté**

Association UFOLEP 35

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



**MERCREDI 21 JANVIER / 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 22 JANVIER / 10h30-12h**



### Jeux de société

Animation culturelle conviviale

Animation avec Paul, médiateur MDAA

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



**JEUDI 22 JANVIER / 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 22 JANVIER / 14h-17h**



### Information sur les mesures de protection juridique

Association de Soutien aux Tuteurs Familiaux 35

Inscription au 02 30 03 95 60



1h





**JEUDI 22 JANVIER / 14h30-15h30**



**Sortie au musée des Beaux-Arts**

Visite de l'exposition :

" La jeunesse des Beaux-Arts. Rennes et ses artistes, 1794-1881 "

RDV au musée des Beaux-Arts, quai Zola

Médiation culturelle gratuite,

sur inscription à la MDDA au 02 23 62 21 45



**JEUDI 22 JANVIER / 14h30-16h30**



**Vie affective et sexuelle des seniors**

Conférence : L'estime de soi, le bien-être et la santé

Cycle de 4 ateliers à suivre, avec psychologues et sophrologues

Association BRAIN UP

Inscriptions à l'issue de la conférence

Les jeudis de 14h30 à 16h30

22 janvier

5 et 12 février

5 et 12 mars



**JEUDI 22 JANVIER / 15h-17h**



**Café détente**

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Entrée libre, sans inscription



**VENDREDI 23 JANVIER / 10h15-12h15**



**Atelier théâtre d'improvisation !**

Groupe de retraités réunis autour du théâtre d'improvisation  
avec du rire et de la bienveillance !

Animé par Françoise, bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



**VENDREDI 23 JANVIER / 14h30-16h**



**Chantons ensemble !**

Groupe de retraités réunis autour du chant

Animé par Chantale, bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45







**VENDREDI 23 JANVIER / 14h30-17h**



**Temps d'écoute individuel**

Temps d'écoute suivi d'un goûter à 16h30

Association Astrée

Inscription au 06 21 21 16 19



30 min



**LUNDI 26 JANVIER / 14h30-16h30**



**En toute sécurité**

Prendre soin de ses pieds

Association IFPEK

Inscription au 02 23 62 21 45



2h



**MARDI 27 JANVIER / 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 27 JANVIER / 15h-17h**



**Café détente**

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Entrée libre, sans inscription



2h



**MERCREDI 28 JANVIER / 10h30-12h**



**Atelier sportif adapté**

Association UFOLEP 35

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



**MERCREDI 28 JANVIER / 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 29 JANVIER / 11h-12h30**



### Ecoute par une psychologue

Centre de prévention Bien Vieillir AGIRC ARRCO Bretagne

Inscription au 02 23 62 21 45



45 min



**VENDREDI 30 JANVIER / 10h15-12h15**



### Atelier théâtre d'improvisation !

Groupe de retraités réunis autour du théâtre d'improvisation  
avec du rire et de la bienveillance !

Animé par Françoise, bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



2h



**VENDREDI 30 JANVIER / 14h-16h**



### Truc-Troc : Partageons nos astuces pour ne pas oublier !

Association Globalcité avec une neuropsychologue

Inscription au 02 99 59 51 23



2h



**VENDREDI 30 JANVIER / 14h30-16h**



### Si on chantait...

Groupe de retraités réunis autour du chant

Animé par Françoise, bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30

# FEVRIER



**LUNDI 2 FEVRIER / 14h-16h**



**Atelier d'écriture partagée**

Jeu culturel en équipe

Animé par une bénévole



Inscription au 02 23 62 21 45



**LUNDI 2 FEVRIER / 14h30-16h30**



**En toute sécurité**

Bien-être et sécurité au quotidien

Association IFPEK

Inscription au 02 23 62 21 45



**MARDI 3 FEVRIER / 9h30-11h30**



**Neurones en fête !**

Association OPAR

Inscription au 02 23 62 21 45



**MARDI 3 FEVRIER / 14h-15h30**



**Sortie au FRAC - Fond Régional d'Art Contemporain**

Visite de l'exposition :

" Danser, page à la main " de Lucinda Childs

RDV au FRAC, arrêt de bus Cucillé-Frac, ligne C4 ou 14

Médiation culturelle gratuite,

sur inscription à la MDDA au 02 23 62 21 45



**MARDI 3 FEVRIER / 15h-17h**



**Café détente**

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Entrée libre, sans inscription





**MERCREDI 4 FEVRIER / 10h30-12h**



**Atelier sportif adapté**

Association UFOLEP 35  
Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



**MERCREDI 4 FEVRIER / 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 4 FEVRIER / 15h-17h**



**Voyage dans les îles : Rodrigues**

Film amateur suivi d'un échange  
Animé par Léa, bénévole  
Inscription au 02 23 62 21 45



2h



**JEUDI 5 FEVRIER / 10h-12h**



**Prévention arnaques du quotidien**

Association Maison de la Consommation et de l'Environnement  
Inscription au 02 23 62 21 45



2h



**JEUDI 5 FEVRIER / 10h30-12h**



**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 5 FEVRIER / 14h30-16h**



**Sortie au musée des Beaux-Arts**

Atelier d'expérimentation technique pour dessiner d'après modèle  
Une pratique suite à l'exposition : " La jeunesse des Beaux-Arts "

RDV au musée des Beaux-Arts, quai Zola

Médiation culturelle gratuite,

sur inscription à la MDDA au 02 23 62 21 45



**JEUDI 5 FEVRIER / 14h30-16h30**



**Vie affective et sexuelle des seniors**

Séance 1 : Les relations intimes (chez la personne âgée)

Cycle de 4 séances avec psychologues et sophrologues

Association BRAIN UP

Inscription au 02 23 62 21 45





**JEUDI 5 FEVRIER / 15h-17h**



**Café détente**

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Entrée libre, sans inscription



2h



**VENDREDI 6 FEVRIER / 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 6 FEVRIER / 14h30-16h**



**Chantons ensemble !**

Groupe de retraités réunis autour du chant

Animé par Chantale, bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



**VENDREDI 6 FEVRIER / 14h30-17h**



**Temps d'écoute individuel**

Association Astrée

Inscription au 06 21 21 16 19



30 min



**LUNDI 9 FEVRIER / 14h-15h30**



**D-Marche**

Programme de remise en forme avec la marche quotidienne, pour retrouver la douceur et le plaisir du mouvement

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30





**LUNDI 9 FEVRIER / 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



**LUNDI 9 FEVRIER / 14h30-16h30**



**En toute sécurité**

Prendre soin de soi

Association IFPEK

Inscription au 02 23 62 21 45



2h



**MARDI 10 FEVRIER / 15h-17h**



**Café détente**

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Entrée libre, sans inscription



2h



**MERCREDI 11 FEVRIER / 10h30-12h**



**Atelier sportif adapté**

Association UFOLEP 35

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



**MERCREDI 11 FEVRIER / 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 Régine et Nathalie, bénévoles

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



**MERCREDI 11 FEVRIER / 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 12 FEVRIER / 10h30-12h**



### Jeux de société

Animation culturelle conviviale

Animation MDAA

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



**JEUDI 12 FEVRIER / 14h-17h**



### Information sur les mesures de protection juridique

Association de Soutien aux Tuteurs Familiaux 35

Inscription au 02 30 03 95 60



1h



**JEUDI 12 FEVRIER / 14h30-16h30**



### Vie affective et sexuelle des seniors

Séance 2 : L'image de soi et la perception du corps

Cycle de 4 séances avec psychologues et sophrologues

Association BRAIN UP

Inscription au 02 23 62 21 45



2h



**VENDREDI 13 FEVRIER / 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 13 FEVRIER / 10h15-12h15**



**Atelier théâtre d'improvisation !**

Groupe de retraités réunis autour du théâtre d'improvisation avec du rire et de la bienveillance !

Animé par Françoise, bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



**VENDREDI 13 FEVRIER / 14h30-16h**



**Si on chantait...**

Groupe de retraités réunis autour du chant

Animé par Françoise, bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



**LUNDI 16 FEVRIER / 14h30-16h30**



**Atelier manuel : Papier recyclé**

Venez libérer vos talents artistiques !

Animé par Danièle, bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45





**MARDI 17 FEVRIER / 9h30-11h**



### **Sortie à l'opéra**

Visite de l'opéra de Rennes et de ses coulisses

RDV à l'accueil de l'opéra

Médiation culturelle gratuite,

sur inscription à la MDDA au 02 23 62 21 45



entre 30 min et 1h30



**JEUDI 19 FEVRIER / 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 19 FEVRIER / 10h30-12h**



### **Les ateliers du Pimms Médiation : Les bases du smartphone**

Des professionnels de Pimms Médiation vous accompagnent

Association Pimms Médiation

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



**JEUDI 19 FEVRIER / 11h-12h30**



### **Ecoute par une psychologue**

Centre de prévention Bien Vieillir AGIRC ARRCO Bretagne

Inscription au 02 23 62 21 45



45 min



**JEUDI 19 FEVRIER / 13h30-16h30**



### **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



**VENDREDI 20 FEVRIER / 15h-16h15**



### Le temps des notaires

Assurance vie : pour tout comprendre sur votre contrat

Chambre des notaires d'Ille et Vilaine

Inscription au 02 23 62 21 45



1h15



**VENDREDI 20 FEVRIER / 15h-17h**



### Temps d'écoute individuel

Association Astrée

Inscription au 06 21 21 16 19



30 min



**MERCREDI 25 FEVRIER / 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 26 FEVRIER / 14h-17h**



### Information sur les mesures de protection juridique

Association de Soutien aux Tuteurs Familiaux 35

Inscription au 02 30 03 95 60



1h



**VENDREDI 27 JANVIER / 14h-16h**



### Raison d'Etre : Une forme alternative d'accompagnement des troubles neuro-évolutifs

Association Globalcité avec une neuropsychologue

Inscription au 02 99 59 51 23



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 18 ET 19 DÉCEMBRE**



**Soutenir pour  
mieux accompagner**

**Ecoute par un psychologue** - (séance individuelle d'une heure)

Les mercredis 7 et 21 JANVIER / entre 9h et 12h

Les mercredis 4 et 18 FEVRIER / entre 9h et 12h

-----

**Le temps des aidants** - de 14h15 à 16h15

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

Les mardis 20 JANVIER et 17 FEVRIER

-----

**Permanence France Alzheimer :**

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

Les lundis 12 JANVIER et 16 FEVRIER

-----

**Etre aidant : s'informer et être accompagné** - de 14h à 16h

Temps d'information et d'échanges animés par la plate-forme répit

Possibilité de prise en charge de la personne aidée durant l'atelier

Les jeudis 29 JANVIER, 12 FEVRIER et 26 FEVRIER

-----



**Et si on parlait de ...**

**Café-discussion** de 14h à 15h30

**Mardi 13 JANVIER** (Animé par une praticienne en philosophie)

Etre aidant.e, est-ce forcément se sacrifier ?

**Mardi 10 JANVIER** (Animé par une praticienne en philosophie)

Quand on est aidant.e, doit-on toujours contrôler ses émotions ?





## **Comité d'échange** de 15h à 16h30

**Vendredi 16 JANVIER**

Le comité d'échange sera suivi d'un goûter



**Une bulle de répit pour  
prendre soin de soi**

## **Sophrologie** de 14h30 à 16h

Cycle de 5 ateliers

**Lundi 12 JANVIER**

**Lundi 19 JANVIER**

**Lundi 26 JANVIER**

**Lundi 2 FEVRIER**

**Lundi 7 FEVRIER**

## **Activité physique adaptée** de 14h à 15h

Cycle de 10 séances pour les binômes aidants-aidés

**Tous les mardis du 6 JANVIER au 17 MARS (sauf le 3 FEVRIER)**

**Tous les jeudis du 8 JANVIER au 19 MARS (sauf le 5 FEVRIER)**

Ces ateliers se dérouleront à la Plateforme de répit, située 59 rue Papu à Rennes

Pour information et inscription, contacter le 06 79 34 23 72



**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 8 et 22 JANVIER** entre 14h et 17h

**Les jeudis 12 et 26 FEVRIER** entre 14h et 17h

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

Conférence animée par la Chambre des notaires d'Ille-et-Vilaine

**Vendredi 16 JANVIER**

Qui hérite si le défunt n'a rien prévu ?

# Au cœur de la ville, accessible à tous



34 place du Colombier

35000 Rennes

Métro  et bus   arrêt Charles-de-Gaulles

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](mailto: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](mailto:clic@ccasrennes.fr)

