



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

Des actions pour les séniors
et les proches aidants

Un appartement témoin

Programme

MARS

AVRIL 2026

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

Inscriptions à la MDAA à partir
du 19 FÉVRIER 2026, 13h30

**AUCUNE INSCRIPTION
PAR TÉLÉPHONE
LES 19 ET 20 FÉVRIER**



34, place du Colombier,
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

**Les mardis et jeudis
Entre 15h et 17h**

GRATUIT / sans inscription



TVR - Canal 35 de la TNT

"L'émission C Pratique, de l'information en direction des séniors" Journal TVR INFO

Le mardi 10 mars : Les 80 ans des Petits Frères des Pauvres : une action au service des personnes âgées isolées.
Le mardi 7 avril : Sécurité routière : pour circuler en tout sécurité.

Bal du Printemps de Maurepas

Venez danser au bal du printemps de Maurepas suivi d'un goûter partagé

N'hésitez pas à nous faire découvrir vos talents de cuisine avec un gâteau !

Vendredi 27 mars / 14h-17h

Rdv au Pôle Associatif de la Marbaudais
Bus C3 et métro B arrêt Gros Chêne



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

LES ACTIONS DANS LES QUARTIERS

LES LONGS PRÉS 1 rue des Longs Prés / Les Gayeulles



Présentation de la programmation du Festival Rue des Livres

Le vendredi 6 mars - 14h00

Présentation de la programmation par la médiatrice

Information et inscription au CSC Les Longs Prés - 02 99 38 43 86 / Gratuit



A la découverte des Femmes de Maurepas

Le samedi 7 mars - 14h au départ de la salle Lillico

Balade proposée pour découvrir les noms des rues et espaces portant des noms de femmes

Information et inscription au CSC Les Longs Prés - 02 99 38 43 86 / Gratuit

ASSOCIATION DE LA TOUR D'AUVERGNE

8 passage du Couëdic / Centre



Section Jeux de société

Les vendredis de 14h à 17h

La section Jeux de Société de la Tour d'Auvergne vous invite à partager des moments conviviaux autour de nombreux jeux.

Renseignements au 02 99 30 10 89



Sport Santé Bien Etre

Tout au long de l'année

Des activités Sport Santé du lundi au vendredi, n'hésitez pas à tenter l'expérience, essais gratuits

Informations et inscription au 02 99 30 10 89

OPAR 62 rue de Dinan / Centre



Dimanche Tout Tannou

Le dimanche 15 mars

Au menu choucroute de la mer (20€) et animation de chants de marin (2€)

Informations complémentaires au 02 99 54 22 23 / accueil@opar.fr



Anim'à Dom

Animé par des bénévoles

Destiné aux personnes isolées qui ont des difficultés pour sortir et qui éprouvent le besoin de dialoguer et d'échanger avec d'autres. Si vous êtes intéressé en tant que bénéficiaire ou bénévole, contacter Esther au 02 99 54 73 65

ACTIONS EN COURS

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



En toute sécurité

par l'IFPEK

Les lundis 2 et 9 mars / 14h30 – 16h30



D-marche

par la Maison Sport Santé

Le lundi 9 mars / 14h – 15h30



Activité Physique Adapté

par l'association Siel Bleu

Les mardis 3, 10, 17, 24 et 31 mars / 14h – 15h

Les mardis 7 et 14 avril / 14h – 15h



Activité Physique Adapté

par l'association l'UFOLEP 35

Les mercredis 4, 11, 18 et 25 mars / 10h30 – 12h

Les mercredis 1er, 8 et 29 avril / 10h 30 – 12h



Vie affective et sexuelle des seniors

par l'association BRAIN UP

Les jeudis 5 et 12 mars / 14h30 à 16h30

DEVENIR BENEVOLES

**Vous avez envie de donner de votre temps pour accueillir
et partager avec d'autres habitants de Rennes :
la Maison des aînés et des aidants recherche des bénévoles.**

Vous pourrez accueillir les personnes lors du
café détente : discussion, échanges dans la
bienveillance autour d'un café.

Vous pourrez aussi partager vos envies, vos
talents en proposant des activités : couture,
peinture... de façon ponctuelle ou régulière...

Merci de vous adresser à l'accueil de la
Maison des Aînés et des Aidants et de vous
rapprocher de Paul l'animateur médiateur.



MAISON DES AÎNÉS ET DES AIDANTS

MARS



LUNDI 2 MARS / 14h-15h30



Mon logement : Panique pas Annick !

Temps collectif bien vivre chez soi : aménagement du logement, écocgestes, aides financières mobilisables, repérages des escroqueries.

CDHAT Centre de Développement pour l'Habitat et l'Aménagement du Territoire

Inscription au 02 23 62 21 45



LUNDI 2 MARS / 14h-16h



Atelier d'écriture partagée

Animé par Nathalie, bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



MARDI 3 MARS 9h30-11h30



Neurones en fête !

Jeu culturel en équipe

AssociationOPAR

Inscription au 02 99 45 22 23



MARDI 3 MARS / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Entrée libre, sans inscription



MERCREDI 4 MARS / 14h-17h15



Aide au numérique

Des jeunes en service civique présents pour répondre à vos questions sur l'utilisation des outils numériques

Association Unis-Cité

Inscription au 02 23 62 21 45





MERCREDI 4 MARS / 14h-15h



Atelier Équilibre. Et si être retraité c'était marcher la tête haute ?

Conférence, suivie de 12 séances de gym équilibre.

Association Actimut

Inscription au 02 23 62 21 45



Cycle de 1h les mercredis
11, 18, 24 mars,
1er, 8, 15, 22, 29 avril,
6, 13, 20 et 27 mai



JEUDI 5 MARS / 10h30-12h



Mieux consommer pour mieux vivre

Association Mieux Vieillir Chez Soi

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



JEUDI 5 MARS / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Entrée libre, sans inscription



2h



VENDREDI 6 MARS / 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 6 MARS / 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 MARS / 15h-17h



Temps d'écoute individuel

Association Astrée

Inscription au 06 21 21 16 19



30 min



LUNDI 9 MARS / 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 10 MARS / 10h30-12h



Jouons avec les chiffres !

Animation ludique et conviviale

Animé par Paul

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



MARDI 10 MARS / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



2h



MERCREDI 11 MARS / 10h-12h



Atelier entraide numérique

Besoin d'aide sur l'utilisation de votre ordinateur, téléphone ou tablette, des bénévoles sont là pour vous accompagner.

ARCS Association Rennaise des Centres Sociaux

Inscription au 02 23 62 21 45



1 h



MERCREDI 11 MARS / 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 MARS / 14h-17h15



Aide au numérique

Des jeunes en service civique présents pour répondre à vos questions sur l'utilisation des outils numériques

Association Unis-Cité

Inscription au 02 23 62 21 45



45 min



JEUDI 12 MARS / 9h30-12h30



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



Association Mieux Vieillir Chez Soi

Inscription au 02 23 62 21 45



1h



JEUDI 12 MARS / 14h-17h



Information sur les mesures de protection juridique

Association Soutien aux Tuteurs Familiaux 35

Inscription au 02 30 03 95 60



1h



JEUDI 12 MARS / 10h-11h30



Visite découverte Les Champs Libres

Un visite découverte originale dont vous êtes l'héroïne ou le héros s'appuyant sur vos envies et votre curiosité.

Rdv aux Champs Libres – Métro A arrêt Charles de Gaulle

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



JEUDI 12 MARS / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



2h



VENDREDI 13 MARS / 9h30-12h30



Les permanences de Pimms Médiation

Des professionnels de Pimms Médiation présents pour vous accompagner individuellement dans l'utilisation d'Internet

Association Pimms Médiation

Inscription au 02 23 62 21 45



VENDREDI 13 MARS / 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 MARS / 10h-12h



Le plastique c'est fantastique ?

Association UFC Que Choisir

Inscription au 02 23 62 21 45



VENDREDI 13 MARS / 14h30-16h



Si on chantait !

Groupe de retraités réunis autour du chant

Animé par Françoise, bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



MARDI 17 MARS / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription





MERCREDI 18 MARS / 14h-17h15



Aide au numérique

Des jeunes en service civique présents pour répondre à vos questions sur l'utilisation des outils numériques

Association Unis-Cité

Inscription au 02 23 62 21 45



45 min



JEUDI 19 MARS / 9h30-12h30



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

Association Mieux Vieillir Chez Soi

Inscription au 02 23 62 21 45



1h



JEUDI 19 MARS / 10h30-12h



Les ateliers du Pimms Médiation : Mon Espace Santé

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

Association Pimms Médiation

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



JEUDI 19 MARS / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



2h



VENDREDI 20 MARS / 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 20 MARS / 14h30-16h



Chantons ensemble !

Groupe de retraités réunis autour du chant

Animé par Chantale, bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



VENDREDI 20 MARS / 15h-16h15



Le temps des notaires

Anticiper le partage de ses biens – transmettre

Chambre des notaires d'Ille et Vilaine

Inscription au 02 23 62 21 45



1h15



VENDREDI 20 MARS / 15h-17h



Temps d'écoute individuel

Association Astrée

Inscription au 06 21 21 16 19



30 min



LUNDI 23 MARS / 14h30-16h



Quizz culture générale !

Animation ludique et conviviale.

Animée par Paul

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



MARDI 24 MARS / 9h30-12h



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 24 MARS / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



2h



MERCRDI 25 MARS/ 14h30-16h



Les temps d'information du CLIC : VIATRAJECTOIRE et l'entrée en établissement

Explications et conseils / animé par un professionnel du CLIC

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



MERCREDI 25 MARS / 14h-17h15



Aide au numérique

Des jeunes en service civique présents pour répondre à vos questions sur l'utilisation des outils numériques

Association Unis-Cité

Inscription au 02 23 62 21 45



45 min



JEUDI 26 MARS / 11h-12h30



Écoute par un psychologue

Centre de prévention Bien Vieillir AGIRC ARRCO Bretagne

Inscription au 02 23 62 21 45



45 min



JEUDI 26 MARS / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café et d'une démonstration de danse avec Hélène et Philippe.

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



2h



VENDREDI 27 MARS / 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 27 MARS / 14h-16h



Bistrot Mémoire - Créativité, mémoire et expression

Temps d'échange : la créativité comme ressource au bien-être, à la mémoire et au lien social

Association Globalcité en présence d'une psychologue-neuropsychologue et d'une slameuse

Inscription au 02 99 59 51 23



2h



VENDREDI 27 MARS / 14h-17h



Bal du printemps de Maurepas !

Venez danser au Bal du Printemps suivi d'un goûter partagé.

N'hésitez pas à venir avec un gâteau !

RDV au Pôle Associatif de la Marbaudais

Bus C3 et métro B, arrêt Gros Chêne

Inscription au 02 23 62 21 45



3 h



VENDREDI 27 MARS / 14h30-16h



Si on chantait !

Groupe de retraités réunis autour du chant

Animé par Françoise, bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



MARDI 31 MARS / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



2h

AVRIL



MERCREDI 1ER AVRIL / 14h-17h15



Aide au numérique

Des jeunes en service civique présents pour répondre à vos questions sur l'utilisation des outils numériques

Association Unis-Cité

Inscription au 02 23 62 21 45



45 min



JEUDI 2 AVRIL / 10h30-12h



Jouons avec les chiffres

Animation ludique et conviviale

Animé par Paul

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



JEUDI 2 AVRIL / 14h30-16h



Mieux consommer pour mieux vivre



Association Mieux Vieillir Chez Soi

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30

www.pourbienvieillirbretagne.fr

Le site pour celles et ceux qui veulent profiter pleinement de leur âge





JEUDI 2 AVRIL / 15h-17h

Café détente



Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



2h



VENDREDI 3 AVRIL / 10h-12h

Économiser l'eau



Association UFC Que Choisir

Inscription au 02 23 62 21 45



2h



VENDREDI 3 AVRIL / 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 3 AVRIL / 14h30-16h

Chantons ensemble !



Groupe de retraités réunis autour du chant

Animé par Chantale, bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



VENDREDI 3 AVRIL / 15h-17h

Temps d'écoute individuel



Association Astrée

Inscription au 06 21 21 16 19



30 min



MARDI 7 AVRIL / 9h30-11h30



Neurones en fête !

Jeu culturel en équipe

Association OPAR

Inscription au 02 99 54 22 23



MARDI 7 AVRIL / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription





MERCREDI 8 AVRIL / 10h-12h



Atelier entraide numérique

Besoin d'aide sur l'utilisation de votre ordinateur, téléphone ou tablette, des bénévoles sont là pour vous accompagner.

ARCS Association Rennaise des Centres Sociaux

Inscription au 02 23 62 21 45



1 h



MERCREDI 8 AVRIL / 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 8 AVRIL / 14h-17h15



Aide au numérique

Des jeunes en service civique présents pour répondre à vos questions sur l'utilisation des outils numériques

Association Unis-Cité

Inscription au 02 23 62 21 45



45 min



JEUDI 9 AVRIL / 9h30-12h30



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

Association Mieux Vieillir Chez Soi

Inscription au 02 23 62 21 45



1h



JEUDI 9 AVRIL / 14h-17h



Information sur les mesures de protection juridique

Association Soutien aux Tuteurs Familiaux 35

Inscription au 02 30 03 95 60



1h



JEUDI 9 AVRIL / 15h-17h

Café détente



Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



2h



VENDREDI 10 AVRIL / 9h30-12h30

Les permanences de Pimms Médiation



Des professionnels de Pimms Médiation présents pour vous accompagner individuellement dans l'utilisation d'Internet

Association Pimms Médiation

Inscription au 02 23 62 21 45



1h



VENDREDI 10 AVRIL / 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 10 AVRIL / 14h30-16h

Si on chantait !



Groupe de retraités réunis autour du chant

Animé par Françoise, bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



LUNDI 13 AVRIL / 14h-16h

Atelier d'écriture partagée



Animé par Nathalie, bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



2h



LUNDI 13 AVRIL / 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



MARDI 14 AVRIL / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



MERCREDI 15 AVRIL / 14h30-16h30



Dans la peau de Sherlock Holmes

Jeu de société d'enquête inspiré du célèbre détective

Animé par Paul

Inscription au 02 23 62 21 45



JEUDI 16 AVRIL / 10h30-12h



Les ateliers du Pimms Médiation : Les impôts, mes services en ligne

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

Association Pimms Médiation

Inscription au 02 23 62 21 45



JEUDI 16 AVRIL / 11h-12h30



Écoute par un psychologue

Centre de prévention Bien Vieillir AGIRC ARRCO Bretagne

Inscription au 02 23 62 21 45





JEUDI 16 AVRIL / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



2h



VENDREDI 17 AVRIL / 14h30-16h



Chantons ensemble !

Groupe de retraités réunis autour du chant

Animé par Chantale, bénévole

Inscription au 02 23 62 21 45



1h30



VENDREDI 17 AVRIL / 15h-16h15



Le temps des notaires

Succession et héritage : comprendre vos droits, effectuer vos démarches

Chambre des notaires d'Ille et Vilaine

Inscription au 02 23 62 21 45



1h15



VENDREDI 17 AVRIL / 15h-17h



Temps d'écoute individuel

Association Astrée

Inscription au 06 21 21 16 19



30 min



MARDI 21 AVRIL / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



2h



MERCREDI 22 AVRIL / 14H30-15H30



Les Champs Libres - Boire et manger en Bretagne

Musée de Bretagne pour une visite 100% beurre salé, des premiers barbecues préhistoriques aux huîtres de Cancale.

Rdv aux Champs Libres – Métro A arrêt Charles de Gaulle

Inscription au 02 23 62 21 45



JEUDI 23 AVRIL / 9h30-12h30



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

Association Mieux Vieillir Chez Soi

Inscription au 02 23 62 21 45



JEUDI 23 AVRIL / 14h-17h



Information sur les mesures de protection juridique

ADAGE 35 – Soutien aux Tuteurs Familiaux

Inscription au 02 30 03 95 60



JEUDI 23 AVRIL / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



VENDREDI 24 AVRIL / 14h-16h



**Bistrot Mémoire - Quelle place pour moi aujourd'hui ?
Rôles, utilité et lien social**

Un temps de partage pour réfléchir au sentiment d'utilité, au lien social et à ce qu'il fait encore sens pour soi, malgré les changements.

Association Globalcité en la présence d'une psychologue-neuropsychologue

Inscription au 02 99 59 51 23





MARDI 28 AVRIL / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



2h



MERCREDI 29 AVRIL / 14h-17h15



Aide au numérique

Des jeunes en service civique présents pour répondre à vos questions sur l'utilisation des outils numériques

Association Unis-Cité

Inscription au 02 23 62 21 45



45 min



JEUDI 30 AVRIL / 14H30-15H30



Les Champs Libres - Le Breton pour les nuls

Musée de Bretagne. Breizh, Morbihan, fest-noz, baragouiner, plouc, qui ne connaît pas de mots bretons ? Mais savez-vous d'où ils viennent ?

Rdv aux Champs Libres - Métro A arrêt Charles de Gaulle

Inscription au 02 23 62 21 45



1h



JEUDI 30 AVRIL / 15h-17h



Café détente

Temps convivial avec des bénévoles autour d'un café

Animé par des bénévoles

Entrée libre, sans inscription



2h



POUR LESAIDANTS

**Vous êtes aidant accompagnant
un proche âgé de 60 ans et plus**

**Des temps d'écoute, d'échange, de
répit et de bien-être vous sont dédiés**



Gratuit et uniquement sur inscription au 02 23 62 21 45



Se sentir soutenu

Écoute par une psychologue de 9h à 12h

Séance individuelle d'1 heure



Les mercredis 4 et 18 MARS et les mercredis 1er et 22 AVRIL

INSCRIPTION AU 02.23.62.21.45

Le temps des aidants de 14h15 à 16h15

Coanimé par une psychologue et un travailleur social



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

Le mardi 17 MARS et le mardi 21 AVRIL

INSCRIPTION AU 02.23.62.21.45

Permanence France Alzheimer de 14h à 16h

Rencontre individuelle de 30 min



Écoute, conseils et informations avec une bénévole de l'association

Les lundis 16 MARS et 20 AVRIL

INSCRIPTION AU 02.23.62.21.45

La mort fait partie de la vie, parlons-en !

de 10h à 16h30



Formation courte animée par un binôme soignant/non soignant

Le jeudi 19 MARS - Déjeuner sur place, prévoir son pique-nique

INSCRIPTION AU 02.23.62.21.45



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



Une bulle de répit

Atelier ludique pour lâcher prise de 14h à 16h

Cycle de 3 ateliers - INSCRIPTION AU 02.30.03.95.60



Le jeudi 2 AVRIL

Le jeudi 7 MAI

et le 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



Les mardis 3, 10 et 17 MARS

Les jeudis 5, 12 et 19 MARS

INSCRIPTION AU 06.79.34.23.72

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



Accès au droits

Information sur les mesures de protection

Entretien individuel assuré par l'association de Soutien aux Tuteurs Familiaux 35



Jeudi 12 MARS de 14h à 17h

Jeudi 9 et 23 AVRIL de 14h à 17h

INSCRIPTION AU 02.30.03.95.60

VIA TRAJECTOIRE et l'entrée en établissement

Explication 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

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



Vendredi 20 MARS de 15h à 16h15

Anticiper le partage de ses biens - Transmettre

Vendredi 17 AVRIL de 15h à 16h15

Succession et héritage : comprendre vos droits, effectuer vos démarches

INSCRIPTION AU 02.23.62.21.45

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

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

