

Les Infos en un CLIC

Lettre d'information du  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.



Toute l'équipe de la Maison des aînés et des aidants vous souhaite une bonne année 2026 !

Face à l'accroissement des fragilités, à l'isolement des personnes âgées, le CLIC a su déployer en 2025 des innovations sociales : CLIC éphémère, cartographie de lieux ressource favorables au vieillissement, accompagnement individualisé des proches aidants, mise en lien professionnelle...

En 2026, le CLIC poursuivra le déploiement de ces actions au plus près des usagers dans leur lieu de vie pour offrir à chacun.e la possibilité d'accéder à ses droits, à l'information et vivre favorablement son avancée en âge. Pour incarner cette proximité, le CLIC a besoin de vous, acteurs du territoire pour repérer, orienter et accompagner les personnes âgées et leurs proches aidants.

Un vœu commun pour 2026 : unir nos compétences, nos forces pour rendre notre territoire plus solidaire et favorable aux personnes âgées.

Vous êtes invités à partager les vœux de la MDAA en présence de Monsieur Christophe FOUILLERE, adjoint à la Maire, délégué au vieillissement

le 8 janvier à partir de 15H00 à la Maison des aînés et des aidants



A la Maison des Aînés et des Aidants



Vie affective et sexuelle des seniors
Conférence : L'estime de soi, le bien-être et la santé
Jeudi 22 janvier de 14h30 à 16h30

Ce temps d'information sera suivi d'un cycle de 4 ateliers avec psychologues et sophrologues les jeudis de 14h30 à 16h30 (le 22 janvier ; les 5 et 12 février ; les 5 et 12 mars)
Ateliers animés par l'association BRAIN UP - 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 !



Samedi 17 janvier de 14h à 17h30 : "Thé dansant de Villejean" pour se retrouver autour d'une danse, animé par un orchestre. Ouvert à tous, payant (5€ adhérents / 8€ non adhérents)

Mardi 27 janvier de 12h à 14h : Pour les "jeunes" de plus de 60 ans, nous vous proposons de se retrouver autour d'un repas convivial. Le menu sera connu lors des inscriptions à partir du 13 janvier à la Maison de Quartier de Villejean (14 € / pers.)

Information au 07 69 29 81 90 (Pauline)
viesociale@mqvillejean.fr



Vendredi 9 janvier à 10h : Conférence sur les ateliers Activité Physique Adaptée (APA). En partenariat avec l'association Kiné Ouest Prévention, le CSC propose une action APA Senior, destinée aux retraités et subventionnée par PBVB et la Conférence des financeurs. Vous y découvrirez les intérêts de maintenir une activité physique afin de préserver son autonomie. Possibilité de vous inscrire aux ateliers à l'issue de cette conférence (place limitées à 14 pers.)

1er atelier : vendredi 16 janvier à 9h30

Par la suite, 11 ateliers d'1h auront lieu à 9h30 les vendredis de janvier à avril 2026

Vendredi 16 janvier à 14h30 : Conférence avec BRAIN UP sur le sommeil suivie d'un cycle d'ateliers.

Démarrage du 1er atelier le 30 janvier à 14h30

Mercredis 21 et 28 janvier de 14h à 15h30 :

Marche douce adaptée avec Gabin, éducateur sportif
Actimut – Départ Patinoire Le Blizz

Jeudi 29 janvier à 14h30 : Conférence avec FRANCE ASSO SANTE sur "Les directives anticipées"

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



Samedis 17 et 31 janvier de 9h30 à 12h30 ; samedi 7 février de 13h à 15h30 ; samedi 14 février de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h
Formation des Aidants à la Polyclinique St Laurent de Rennes. Animé par une psychologue et une bénévole.
Informations et inscriptions auprès du secrétariat du lundi au jeudi : 02 99 80 86 43 ou à contact35@francealzheimer.org

Veille juridique

Le contrat de travail spécial senior est né

Les premiers CDI seniors peuvent être signés. La loi les créant, sous le nom de "contrat de valorisation de l'expérience", a été adoptée le 24 octobre 2025. Le salarié recruté bénéficie d'un CDI et de la protection de l'emploi qui y est associé, jusqu'à sa mise en retraite par l'employeur. La mise en retraite n'est possible dès lors que le salarié aura atteint l'âge de départ en retraite à taux plein. Ce type de contrat peut être conclu jusqu'au 24 octobre 2030.

Les conditions à remplir pour conclure un CDI "valorisation de l'expérience" :

- Avoir au moins 60 ans
- Etre demandeur d'emploi inscrit à France Travail
- Ne pas pouvoir bénéficier d'une pension de retraite à taux plein
- Ne pas avoir été employé au sein de l'entreprise durant les six mois précédant l'embauche.

A savoir : ce contrat peut être conclu dès 57 ans si une convention ou un accord de branche le prévoit.

Les Champs Libres à la carte grâce à un accompagnement personnalisé !

Vous êtes intéressé.e par une rencontre, une visite guidée, un concert aux Champs Libres mais vous n'avez personne pour vous accompagner ? Les Champs Libres ont développé un partenariat avec Uniscités permettant d'être accompagné par de jeunes volontaires pour profiter pleinement de l'équipement culturel.

Uniscité est une association nationale qui encadre des jeunes volontaires en service civique, notamment dans l'aide aux personnes âgées ou en situation de handicap.

Ce service est **gratuit** et disponible **du mercredi au dimanche**, jusqu'au 11 juin 2026. **Réservation obligatoire** au moins une semaine à l'avance, auprès de la Mission Accessibilité.

Téléphone : 02 23 40 66 05

Mail : accessibilite@leschampslibres.fr

Le lieu de rendez-vous sera fixé selon votre situation : soit directement aux Champs Libres, soit à proximité de votre domicile ou d'un service de transport.

Infos Aidants à la Maison des Aînés et des Aidants

Inscriptions au 02 23 62 21 45

Se sentir soutenu

Le temps des aidants

Espace convivial d'échange, de partage d'expérience et de soutien pour les aidants

Coanimé par une psychologue
et un travailleur social

Mardi 20 janvier de 14h15 à 16h15

Etre aidant : s'informer et être accompagné

Cycle de 3 séances animées
par la plateforme de répit

1ère séance le jeudi 29 janvier de 14h à 16h

"C'est quoi être aidant ?

Se reconnaître comme tel"

Possibilité de prise en charge
du proche aidé durant l'atelier



Lien vers le programme aidants ICI

Et si on parlait de...

Temps d'échange

Vendredi 16 janvier de 15h à 16h30

Faire émerger vos envies et vos idées autour du bien-être. Animé par l'association Parcoeur.



Activité physique adaptée

Cycle de 10 séances pour les binômes
aidants-aidés

Tous les mardis du 6 janvier au 17 mars
de 14h à 15h (sauf le 3 février)

Tous les jeudis du 8 janvier au 19 mars
de 14h à 15h (sauf le 5 février)

Les ateliers se dérouleront à la plateforme de
répit, située 59 rue Papu à RENNES.

Inscription au 06 79 34 23 72.



Infos Aidants à France Alzheimer

Le « Groupe Entraide en début de maladie » s'adresse aux personnes présentant des troubles neurocognitifs légers à modérés. Le groupe participe activement à l'organisation et à la mise en place d'un projet commun. Une psychologue et deux bénévoles formés accompagneront les malades tout au long de leur parcours. L'inscription sera confirmée par la psychologue.

Pour cette action, il est demandé une adhésion annuelle de 35€ (pers. seule) ou 45€ (famille).

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

Cycle de 10 séances, les jeudis de 10h à 12h : 8 et 22 janv. ; 5 fév. ; 5 et 19 mars ; 2 et 30 avril ; 21 mai ; 4 et 18 juin 2026 (engagement sur tout le cycle souhaité).

Lieu : Association Vivre aux Longs Champs - 66 rue Doyen Albert Bouzat à Rennes

Focus sur les centres d'examen de santé de la CPAM



Un examen de prévention en santé personnalisé (EPS) peut vous être proposé si vous avez plus de 16 ans et êtes assuré au régime général. L'examen est pris en charge à 100%, sans avancer les frais.

L'EPS est un moment privilégié pour :

- * faire le point sur votre santé et échanger avec une équipe de professionnels de santé ;
- * parler de vos préoccupations en toute confidentialité et obtenir des conseils personnalisés ;
- * bénéficier d'actions de dépistage ;
- * découvrir l'accompagnement des maladies chroniques : diabète de type 2 et risques cardio-vasculaires dans le cadre des programmes d'éducation thérapeutique (ETP).
- * connaître les aides proposées par l'Assurance Maladie pour accéder aux soins.

En pratique, l'examen dure environ 2 heures. Il est nécessaire de venir à jeun. Une collation vous sera offerte sur place. Un agent d'accueil vous informe sur vos droits en santé et peut vous accompagner dans vos démarches. Il répond à vos questions sur la carte Vitale.

Vous pouvez réaliser votre examen sur le site de Rennes, au 3 place du Colombier.

Pour prendre rendez-vous :

- Par téléphone au 02 23 44 00 44 du lundi au vendredi de 11h à 16h
- En ligne sur le site AMELI à l'adresse : ces.cpm-ille-et-vilaine@assurance-maladie.fr
- Via la plateforme Doctolib à centre examens de sante / rennes

A voir sur TVR (ou en replay)



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

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

Dans votre chronique C PRATIQUE de décembre, TVR reçoit Vincent PAVIS, chargé des relations entreprises à la CARSAT. Il vient nous présenter le dispositif cumul emploi-retraite. Lien ICI

Planète Senior

En décembre, **Planète Senior** s'intéressait aux Maisons de Quartier, des lieux ressources qui permettent à l'ensemble des habitants, toutes générations confondues, de mieux vivre ensemble et particulièrement aux séniors de bien vieillir, en restant actifs et entourés. Témoignage de Marie-Claude, habitante du quartier Villejean depuis presque 40 ans et bénévole à la Maison de Quartier depuis 20 ans. Lien ICI

Quartier LE BLOSNE

Centre Social Carrefour 18

(7 rue d'Espagne)

Jeudi matin les 8 et 22 janvier

Quartier MAUREPAS

Espace Social Commun Simone Iff

(12 bis rue Guy Ropartz)

Mardi matin les 13 et 27 janvier

Quartier VILLEJEAN

Maison de quartier Villejean

(12 rue de Bourgogne)

Mardi matin les 6 et 20 janvier



Permanences mensuelles de France Alzheimer à la Maison des Aînés et des Aidants : accueil, écoute et conseil par des bénévoles formés FA35.
Les lundis **12 janvier ; 16 février et 16 mars** sur RDV.

PERMANENCE France ALZHEIMER 35
Accueil, Ecoute, Conseil

SUR RDV (créneau 30 minutes)

Lundi entre 14h et 16h
Dates : 12/01 – 16/02 – 16/03

CLIC de RENNES
34 place du Colombar – RENNES
☎ : 02 23 62 21 45

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 :

- A disposition des professionnels du secteur gérontologique pour des personnes retraitées âgées de plus de 60 ans, vivant à domicile (séquence encadrée du thérapiste de proximité)
- 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 avec son proche aidant

Le CLIC s'adapte à vos disponibilités et propose ces réunions :

- En présentiel à la MDDA
- En visio conférence

Vos interlocutrices :
Sylvia LECHEVRE 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 » (SAB)

« Les réunions facilitent le partage, elles permettent de partager avec l'ensemble des professionnels. Ce travail sur un plan d'actions » (SAB)

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

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

Jeudi 15 janvier après-midi	> Champs-Manceaux > Le Blosne > Maurepas
Lundi 19 janvier après-midi	> Centre Ville > Cleunay > Villejean

Le K FÉE DU CLIC

VENDREDI 16 JANVIER 2026

★★★★
ENTRE 8H30 ET 10H30

Venez échanger entre partenaires pour faciliter les liens.
★★★★

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

CLIC de Rennes – Maison des Aînés et des Aidants

34 place du Colombar, 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