



MAISON
DES aÎNÉS
ET DES
aIDANTS
DE RENNES

AIDANTS

Et si vous preniez soin de vous ?

PROGRAMME

SEPTEMBRE / OCTOBRE 2025



Mon Vieux

Diffusion d'un film suivie d'une table ronde et d'un forum d'informations

GRATUIT sur inscription



Mon Vieux est un film documentaire vif, une course poursuite pleine de tendresse où les souvenirs se noient dans la maladie d'Alzheimer.

La relation complice et pleine de rires d'Elie et Paul Semoun illustre une autre facette de cette terrible maladie.

Ceux qui doivent se battre pour communiquer, ceux qui tentent de mettre un pied dans l'univers surréel du malade, pour garder le lien, pour avoir des réponses avant la disparition.

Car au-delà de la difficulté du quotidien, la maladie va réveiller certains secrets de famille...

Programmation :

* **13h30** : accueil au cinéma L'Arvor

* **14h** : Introduction par Emmanuelle De Bellaing de l'Agirc-Arrco

* **14h15** : Projection du Film "Mon vieux"

* **15h15** : Table ronde (temps d'échange avec les partenaires présents et les participants)

* **16h** : stands avec les partenaires et pot de convivialité

➔ **Jeudi 9 OCTOBRE / 13h30-17h**

Inscription au 02 23 62 21 45 ou par mail à actionsocialbretagne@agirc-arrco.fr



Exposition Photos

Aidants, revisitons l'art!

GRATUIT sur inscription



Suite à une visite du musée des Beaux-Arts, plusieurs aidants se sont prêtés au jeu de la reconstitution d'oeuvres d'art.

Venez découvrir l'expo photos autour d'un café goûter le

Vendredi 26 SEPTEMBRE à 16h30

Au Musée des beaux-Arts - 20 quai Emile Zola - RENNES

GRATUIT, sur inscription au 02 23 62 21 45

SOMMAIRE



Rencontre individuelle : un premier pas
pour prendre soin de soi p.4



Et si on parlait de ... p.5



Bien vivre chez soi 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

**Pour prendre soin de l'autre,
il faut d'abord prendre soin de soi.**

Commencez à prendre soin de vous le temps d'une rencontre avec Sonia MONNERIE ou Margaux BRIZÉ, professionnelles du CLIC référentes aidant, pour mieux vivre votre situation de proche aidant, vous faciliter la vie quotidienne, connaître vos droits, avoir des réponses et vous (re)connecter avec vos besoins et vos envies...

Sur RDV

02 23 62 21 40 / 06 70 26 75 50



GRATUIT et sur inscription



Et si on parlait de ...

Café discussion de 14h à 15h30



Temps d'échange et de réflexion animé par une praticienne en philosophie

→ MARDI 2 SEPTEMBRE

Être aidant : est-ce devenir plus fort ?

→ MARDI 7 OCTOBRE

Être aidant : peut-on décider à la place de la personne que l'on aide ?

GRATUIT et sur inscription



Bien vivre chez soi Atelier ergo

Atelier cuisine



Animé par une ergothérapeute

→ **Mardi 9 SEPTEMBRE** de 14h à 17h (spécial aidants)

→ **Mercredi 10 SEPTEMBRE** de 14h à 17h (tout public)

→ **Mardi 21 OCTOBRE** de 14h à 17h (tout public)



GRATUIT et sur inscription



Bulle de répit



Sophrologie



Cycle de 5 ateliers *de 14h30 à 16h*

- ➔ **Lundi 15 SEPTEMBRE**
- ➔ **Lundi 22 SEPTEMBRE**
- ➔ **Lundi 29 SEPTEMBRE**
- ➔ **Lundi 6 OCTOBRE**
- ➔ **Lundi 13 OCTOBRE**



Atelier ludique pour lâcher prise



Cycle de 3 ateliers *de 14h à 17h*

- ➔ **OCTOBRE** : jeudi 9 octobre
- ➔ **NOVEMBRE** : jeudi 13 novembre
- ➔ **DECEMBRE** : jeudi 11 décembre





Se sentir soutenu

Ecoute par un psychologue



Séance individuelle de 45 min / entre 9h et 12h

- ➔ Les mercredis 10 et 24 SEPTEMBRE
- ➔ Les mercredis 1er et 22 OCTOBRE



Le temps des aidants *de 14h à 16h30*



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

Cycle de 3 séances

- ➔ OCTOBRE : mardi 14 octobre
- ➔ NOVEMBRE : mardi 25 novembre
- ➔ DECEMBRE : mardi 16 décembre



Entr'aidants *de 14h à 16h*



S'écouter, se questionner et se soutenir

Cycle de 4 séances

- ➔ Jeudi 18 SEPTEMBRE
- ➔ Jeudi 2 OCTOBRE
- ➔ Jeudi 16 OCTOBRE
- ➔ Jeudi 6 NOVEMBRE

GRATUIT et sur inscription



Accès aux droits

Information sur les mesures de protection



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

➔ **Les jeudis 11 et 25 SEPTEMBRE** de 14h à 17h

➔ **Les jeudis 9 et 23 OCTOBRE** de 14h à 17h

INSCRIPTION au 02 30 03 95 60

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



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

➔ **Vendredi 17 OCTOBRE**

Testament et legs : les clefs pour faire respecter vos dernières





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 conseils pour les personnes de plus de 60 ans et plus 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

ADA, une aide administrative à domicile

ADA est un dispositif gratuit d'accompagnement administratif et numérique pour les personnes âgées de 60 ans et plus et leurs proches aidants.

Un travailleur social se déplace à votre domicile pour vous accompagner dans vos démarches administratives (limité à 5 séances maximum).

Renseignements au : 06 07 63 64 22



Des partenaires



Centre de prévention de Rennes Bien vieillir AGIRC-

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



L'Assurance Maladie Centre d'examens de santé

Bilan de santé entièrement pris en charge par l'Assurance Maladie d'Ille-et-Vilaine tous les 5 ans.

[faire la demande](#)



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

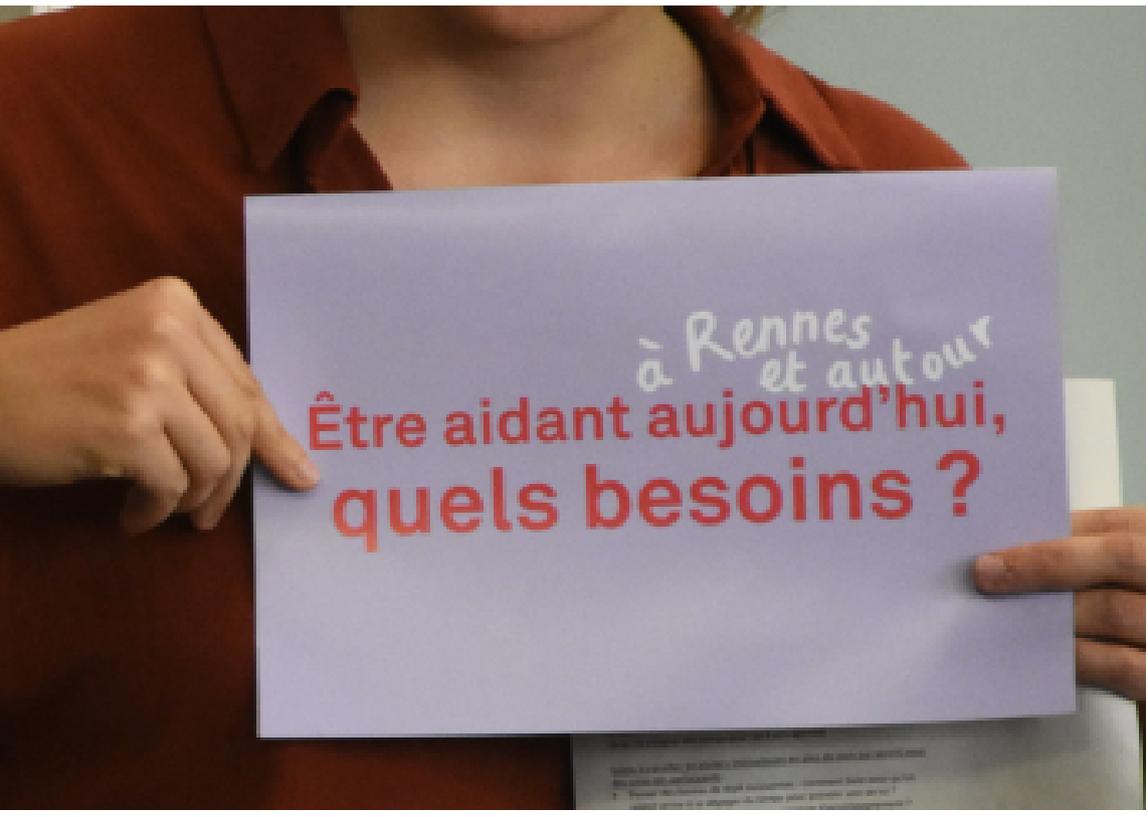
Des associations de soutien



association
des parkinsoniens
d'Ille-et-Vilaine



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



à Rennes
et autour
Être aidant aujourd'hui,
quels besoins ?

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

