



MAISON
DES aînés
ET DES
aidants
DE RENNES

AIDANTS

Et si vous preniez soin de vous ?

PROGRAMME

NOVEMBRE / DECEMBRE 2025

"Etre aidant, c'est le parcours du combattant. C'est épuisant et cela demande beaucoup d'énergie, mais ce sont aussi des instants de joie partagés."

Annick

"Passer après et s'oublier, c'est bien le risque !"

Odile

"Se donner un peu de temps pour soi pour se ressourcer, se reposer, se distraire, souffler est important quand on est aidant. Cela permet aussi d'être disponible à l'autre."

Annick

AIDANTS ?

**En France, vous êtes plus de 11 millions
(conjoint, enfant, ami, voisin...)
à venir en aide à un proche de manière régulière.**



GOUTER PARTAGE & APRES-MIDI FESTIF

MERCREDI 17 DECEMBRE de 15h à 17h

Venez profiter d'un goûter partagé à la MDAA,
pour vous détendre, parler, chanter, danser, jouer...

N'hésitez pas à venir avec un dessert ou autres délices !

Pour tous les aînés et les aidants, GRATUIT sans inscription

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

Aidant:

**Prendre soin de vous pour mieux prendre soin de
l'autre.**

Vous accompagnez un proche âgé au quotidien et vous avez besoin de soutien dans votre rôle d'aidant.

Sonia MONNERIE et Margaux BRIZÉ, référentes aidants, vous proposent un accompagnement centré sur vos besoins, afin de faciliter votre quotidien d'aidant.

N'hésitez pas à nous contacter au

06 70 26 75 50 (Sur RDV)



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 18 NOVEMBRE**

Prendre son temps, est-ce perdre son temps?

➔ **MARDI 9 DECEMBRE**

La joie peut-elle se cultiver quand on est aidant-e ?

GRATUIT et sur inscription



Bien vivre chez soi Atelier ergo

Atelier cuisine *de 14h à 17h*



Animé par une ergothérapeute. Atelier pour les aînés et les aidants.

➔ **MARDI 4 NOVEMBRE**

➔ **MARDI 2 DECEMBRE**





Bulle de répit



Sophrologie de 14h30 à 16h



➔ **Lundi 3 NOVEMBRE**

Cycle de 5 ateliers :

➔ **Lundi 17 NOVEMBRE**

➔ **Lundi 24 NOVEMBRE**

➔ **Lundi 1er DECEMBRE**

➔ **Lundi 8 DECEMBRE**

➔ **Lundi 15 DECEMBRE**



Atelier ludique pour lâcher prise de 14h à 17h



Cycle de 3 ateliers en cours :

➔ **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 12 et 26 NOVEMBRE

➔ Les mercredis 3 et 10 DECEMBRE



Le temps des aidants *de 14h à 16h30*



Temps d'informations, d'échanges et de soutien pour les aidants
Cycle de 3 séances en cours

➔ NOVEMBRE : mardi 25 novembre

➔ DECEMBRE : mardi 16 décembre



Entr'aidants *de 14h à 16h*



S'écouter, se questionner et se soutenir

➔ Jeudi 6 NOVEMBRE

Permanences France Alzheimer



Séance individuelle de 30 min / entre 14h et 16h

➔ NOVEMBRE : lundi 17 novembre

➔ DECEMBRE : lundi 15 décembre

Goûter partagé & Après-midi festif *de 15h à 17h*



Pour tous les aînés et les aidants, sans inscription

➔ DECEMBRE : mercredi 17 décembre

GRATUIT et sur inscription



Accès aux droits

Information sur les mesures de protection juridique



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

➔ **Jeudi 13 NOVEMBRE** de 14h à 17h

➔ **Jeudi 11 DECEMBRE** de 14h à 17h

INSCRIPTION au 02 30 03 95 60

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



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

➔ **Vendredi 14 NOVEMBRE**
Les solutions pour bien vieillir





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-ARCCO

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



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

